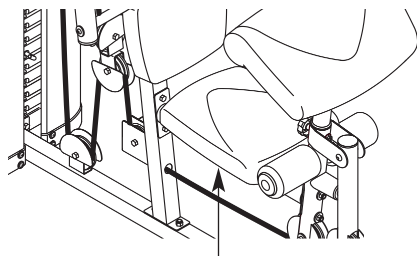
WEIDER® 8700 I

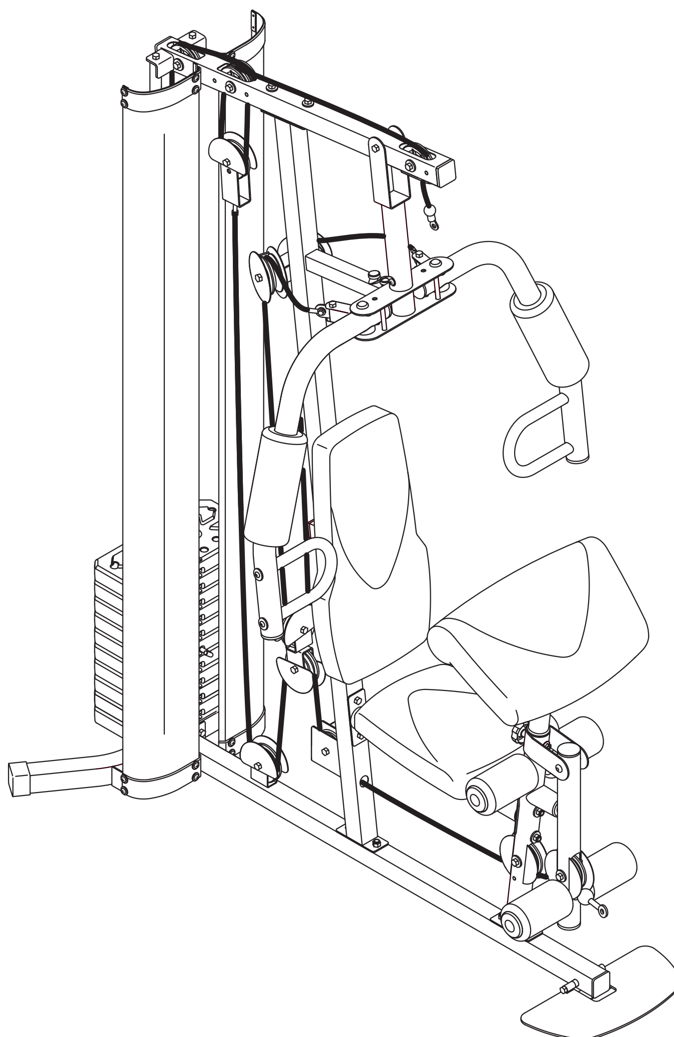
Modelnr. WEEVSY30810.1
Serienr. ____________________

Noteer het serienummer hierboven voor verdere raadpleging



Sticker met serienummer
(beneden zitting)

GEBRUIKSAANWIJZING



VRAGEN?

Als u nog vragen hebt of er zijn onderdelen die ontbreken of beschadigd zijn, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

Bezoek onze website:
www.iconsupport.eu

⚠ OPGELET

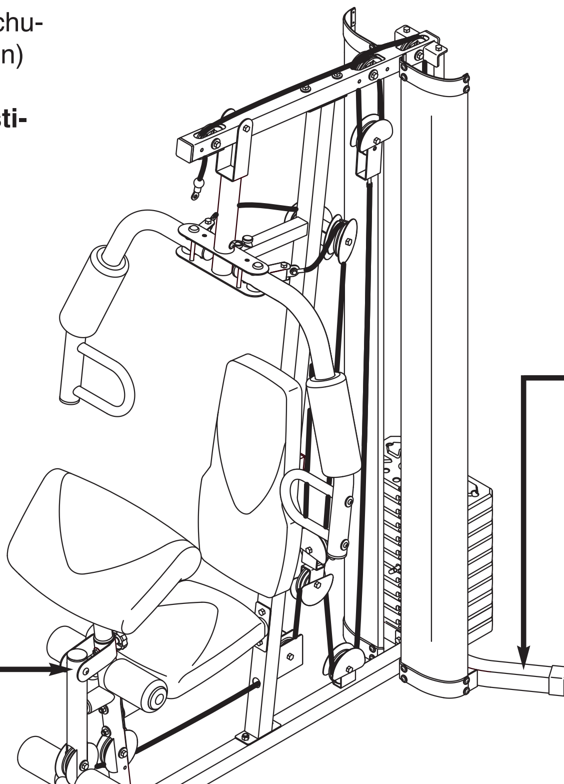
Lees voor gebruik van dit apparaat alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKERS MET WAARSCHUWING

De hier getoonde sticker(s) met waarschuwing is/zijn op de aangegeven plaats(en) geplakt. **Raadpleeg de laatste pagina van deze handleiding wanneer een sticker ontbreekt of niet leesbaar is en vraag om een vervangende sticker. Plak de sticker op de aangegeven plaats.** Aandacht: de sticker(s) worden niet op ware grootte weergegeven.







BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: lees, om het risico tot ernstig letsel te verminderen, alle belangrijke voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen op uw gewichtssysteem voordat u deze gebruikt. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

1. Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar, of voor personen met bestaande gezondheidsproblemen

2. Gebruik het gewichtssysteem alleen zoals in de handleiding beschreven is.

3. De eigenaar moet zich ervan vergewissen dat allen die gebruik maken van het gewichtssysteem voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.

4. Het gewichtssysteem is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik het gewichtssysteem niet commercieel, voor verhuur of in een instelling.

5. Gebruik het gewichtssysteem alleen op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder het gewichtssysteem om de vloer te beschermen.

6. Controleer alle onderdelen regelmatig en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

7. Houd te allen tijde kinderen jonger dan 12 jaar en huisdieren bij het gewichtssysteem vandaan.

8. Het gewichtssysteem mag niet gebruikt worden door mensen die zwaarder zijn dan 136 kilo.

.

9. Draag geschikte sportkleding tijdens het trainen; draag geen losse kleding die in het gewichtssysteem verstrikt kan raken. Draag altijd gymschoenen om uw voeten tijdens het oefenen te beschermen.

10. Houd handen en voeten van bewegende onderdelen vandaan.

11. Vergrendel na het oefenen de stapel gewichten altijd met de vergrendelpin en de vergrendel om ongeoorloofd gebruik van het gewichtssysteem te voorkomen (zie GEWICHTSWEERSTANDSTABEL op pagina 23).

12. Zorg ervoor dat de kabels zich te allen tijde in de katrollen bevinden. Stop meteen wanneer de kabels tijdens het oefenen vastlopen en zorg ervoor dat de kabels zich in de katrollen bevinden.

13. Sta altijd op de voetplaat bij het uitvoeren van een oefening die ertoe kan leiden dat het gewichtssysteem omvalt.

14. Laat de armen, beencurl, trekstang of enkelriem nooit los terwijl gewichten opgetild worden. De gewichten zullen met grote kracht neervallen.

15. Ontkoppel altijd de trekstang van het gewichtssysteem bij het uitvoeren van een oefening waarbij de trekstang niet nodig is.

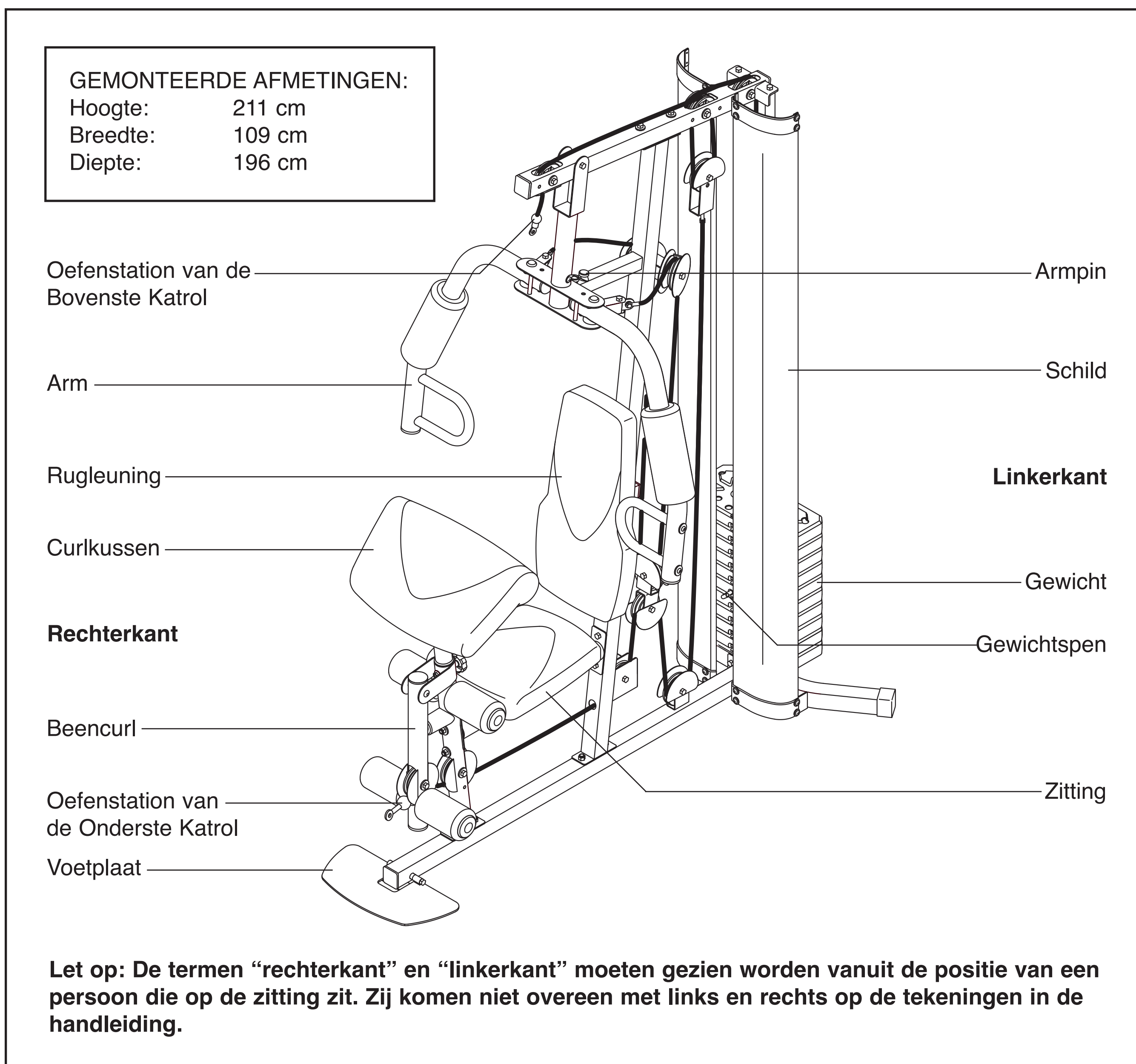
16. Teveel oefenen kan tot ernstig letsel of tot de dood leiden. Als u tijdens het oefenen pijn voelt of duizelig wordt, dient u onmiddellijk te stoppen en af te koelen.

VOORDAT U BEGINT

Dank u dat u heeft gekozen voor het veelzijdige WEIDER® 8700 I systeem. De gewichtssysteem biedt een diversiteit aan oefeningstations die zijn ontworpen om elke belangrijke spiergroep van het lichaam te ontwikkelen. Of het nu uw bedoeling is om uw lichaam strakker te maken, voor aanzienlijke spiertoename en kracht, of om uw hart- en vaatsysteem te verbeteren, de systeem helpt u bij het bereiken van de specifieke resultaten die u wenst.

Lees, voor uw welzijn, deze handleiding zorgvuldig door voor gebruik van de gewichtssysteem. Raadpleeg de omslag van deze handleiding als u nog vragen hebt. Noteer het productnummer en het serienummer voordat u met ons contact opneemt. De plaats waar u de stickers met het productnummer en het serienummer kunt vinden wordt op de omslag van de handleiding aangegeven.

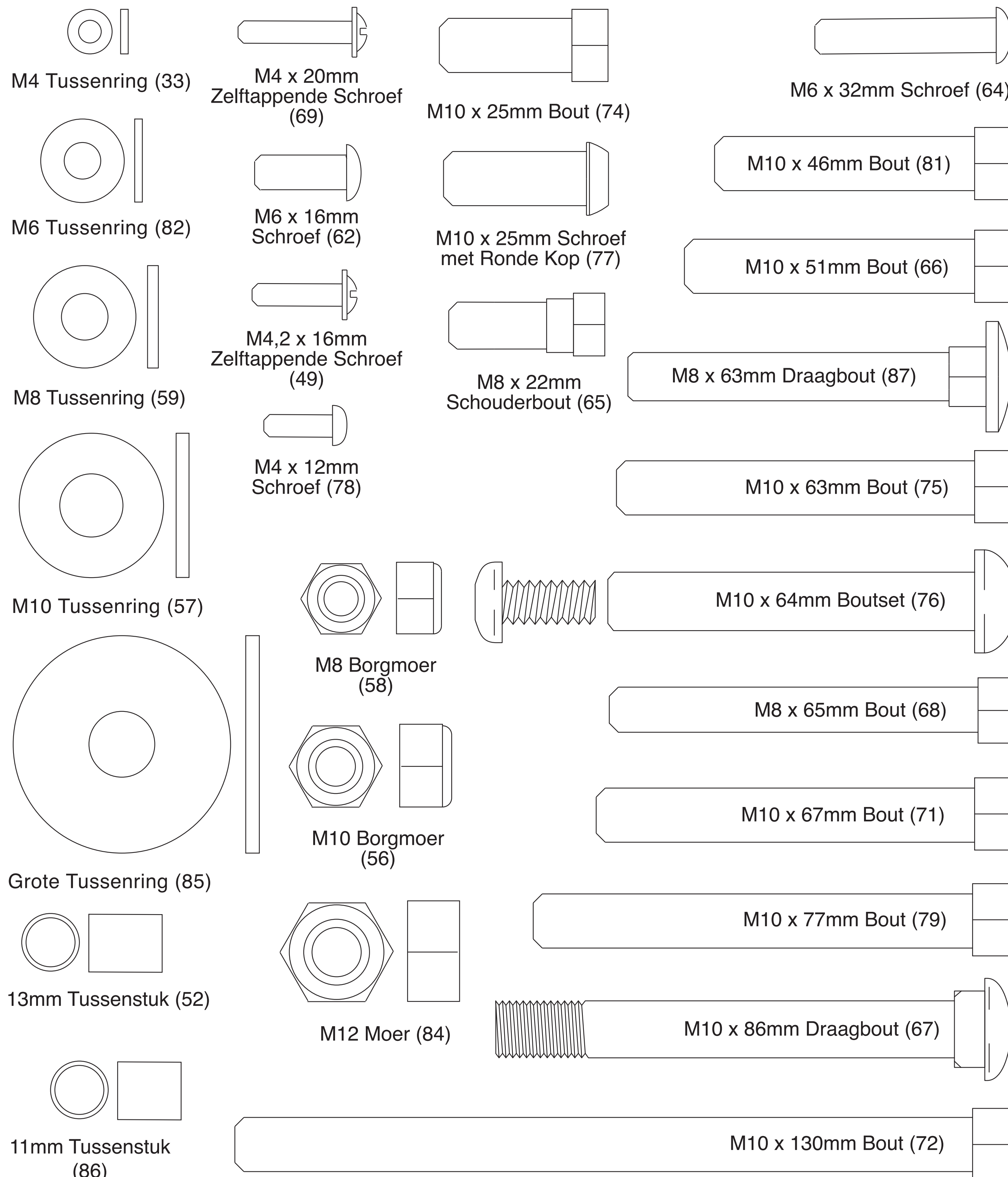
Bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen, voordat u verder leest.



Let op: De termen “rechterkant” en “linkerkant” moeten gezien worden vanuit de positie van een persoon die op de zitting zit. Zij komen niet overeen met links en rechts op de tekeningen in de handleiding.

ONDERDEEL IDENFICATIESCHEMA

Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. Het nummer tussen haakjes onder elke tekening is het hoofdnummer van het onderdeel van de Onderdelenlijst achterin deze handleiding. **Aandacht: sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.**



MONTAGE

Lees de volgende informatie en instructies nauwkeurig door. Dit maakt de montage makkelijker:

- Montage moet door twee personen worden uitgevoerd.
- Vanwege de grootte en het gewicht van het gewichtssysteem, moet u deze monteren op de plaats waar deze gebruikt zal worden. Zorg ervoor dat er voldoende ruimte is zodat u om het gewichtssysteem heen kunt lopen.
- Plaats alle onderdelen op een open plek en verwijder het verpakkingsmateriaal. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg wanneer u helemaal klaar bent met monteren.
- Voor het herkennen van de kleine onderdelen kunt u de ONDERDEEL IDENTIFICATIESCHEMA op pagina 5 gebruiken.
- Het volgende gereedschap (niet meegeleverd) kan voor de montage nodig zijn:

twee verstelbare sleutels 

een rubber hamer 

een schroevendraaier 

een kruiskopschroevendraaier 

De montage zal wat makkelijker verlopen als u een doppenset, een steeksleutel of een set ratelsleutels heeft.

De Vier Fases van het Montageprocess

Montage van het Onderstel—U zult beginnen met het monteren van de basis en de standers die het gewichtssysteem vorm geven.

Montage van de Arm —U zult tijdens deze fase de armen en de beencurl monteren.

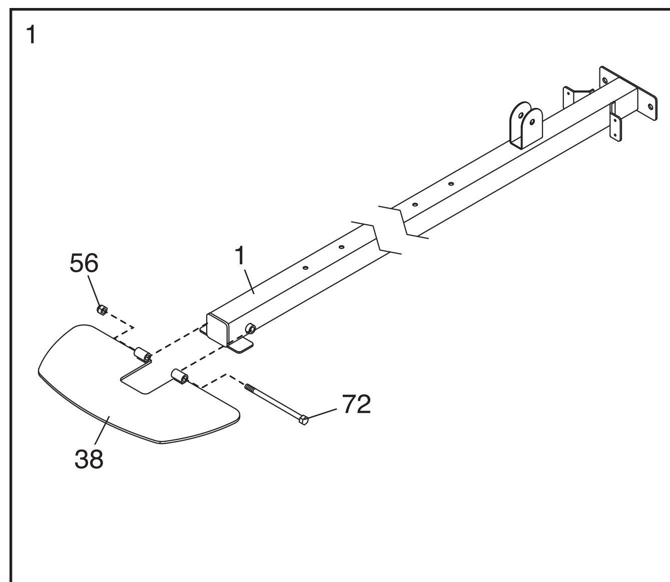
Montage van de Kabel—U zult tijdens deze fase de kabels en de katrollen monteren die de armen aan de gewichten vastmaken.

Montage van de Zitting—U zult tijdens deze laatste fase de zitting en de rugleuning monteren.

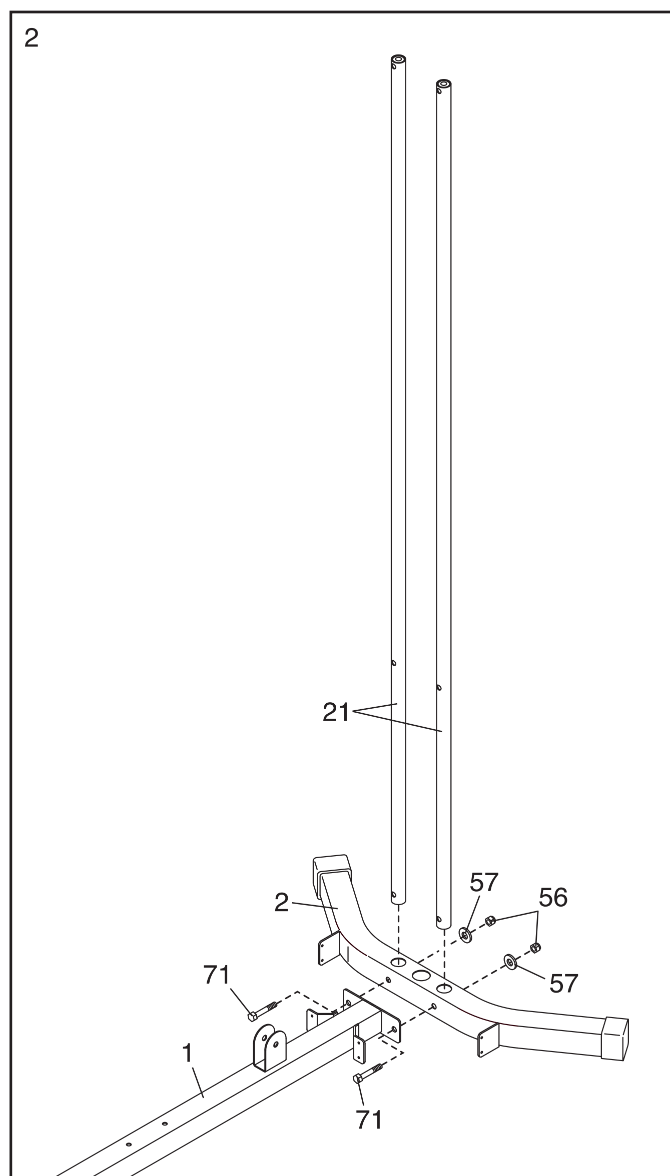
Montage van het Onderstel

1. **Lees voordat u begint de informatie op pagina 6. Dit maakt de montage makkelijker.**

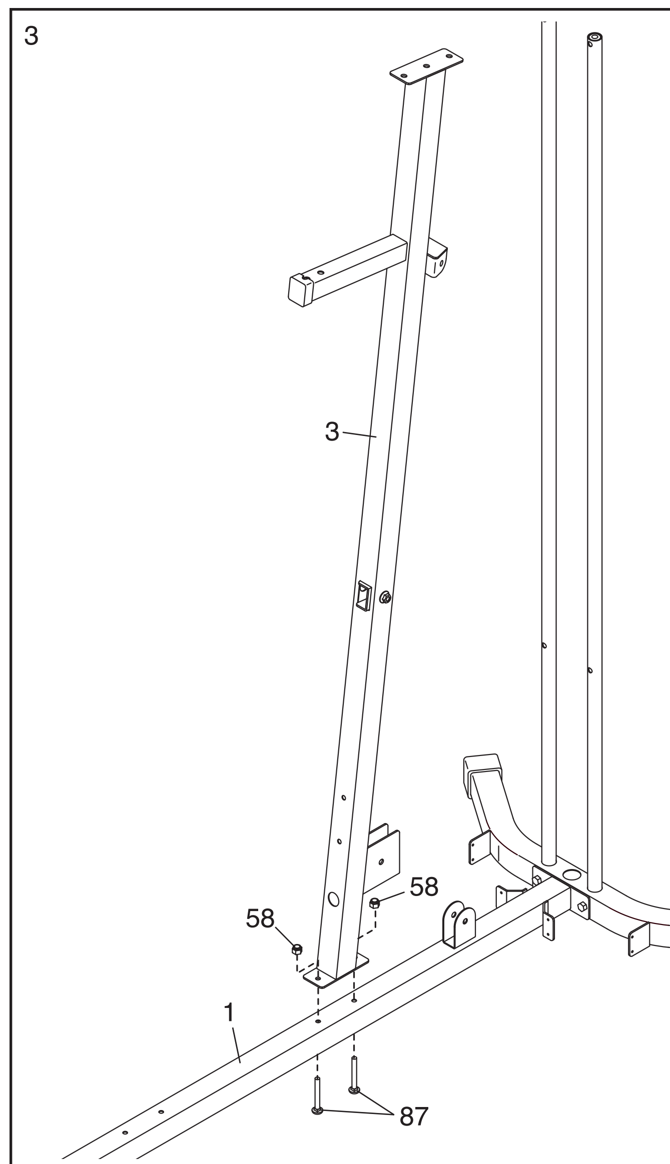
   Maak de Voetplaat (38) aan de Basis (1) vast met een M10 x 130mm Bout (72) en een M10 Borgmoer (56). **Draai de Borgmoer nog niet te vast; de Voetplaat moet makkelijk kunnen draaien.**



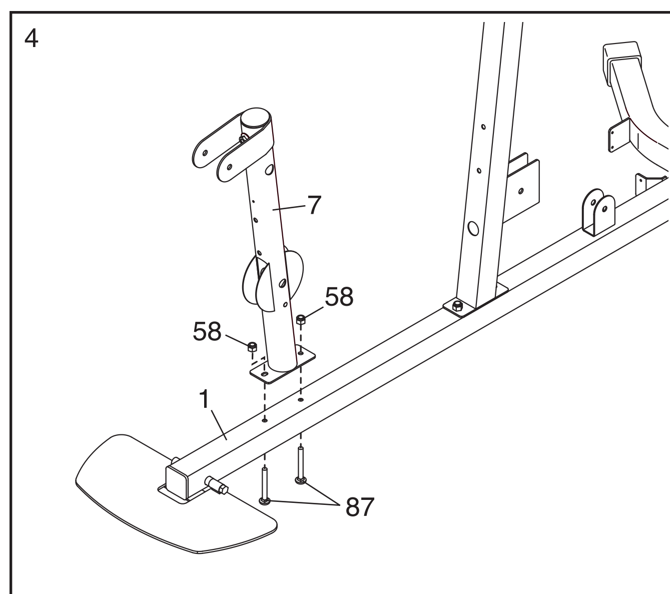
2. Maak de Gewichtsgeleiders (21) en de Basis (1) aan de Stabilisator (2) vast met twee M10 x 67mm Bouten (71), twee M10 Tussenringen (57), en twee M10 Borgmoeren (56). **Maak de Borgmoeren nog niet vast.**



3. Maak de Staander (3) aan de Basis (1) vast met twee M8 x 63mm Draagbouten (87) en twee M8 Borgmoeren (58). **Maak de Borgmoeren nog niet vast.**

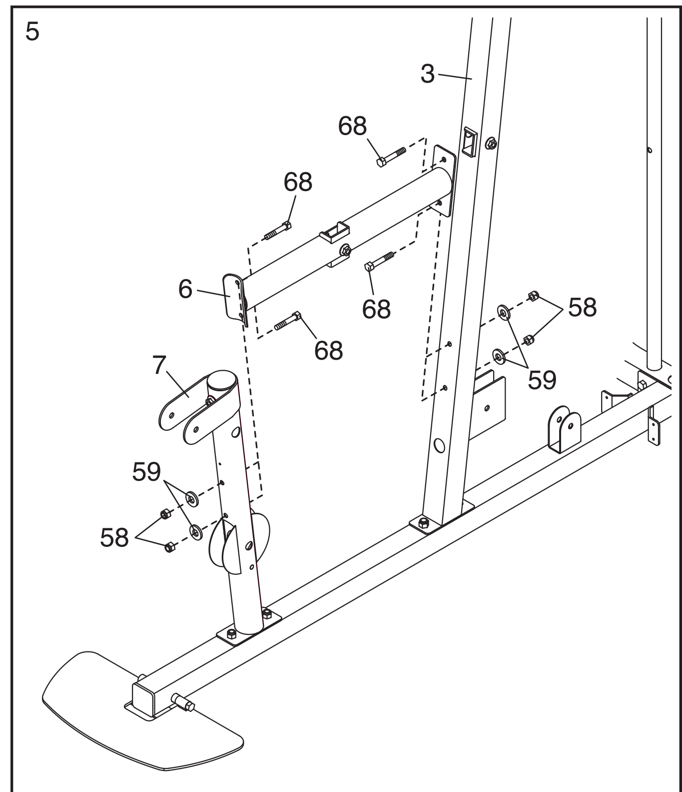


4. Maak het Voorste Been (7) aan de Basis (1) vast met twee M8 x 63mm Draagbouten (87) en twee M8 Borgmoeren (58). **Maak de Borgmoeren nog niet vast.**



5. Maak de Buis van de Zitting (6) aan de Staander (3) vast met twee M8 x 65mm Bouten (68), twee M8 Tussenringen (59), en twee M8 Borgmoeren (58). **Maak de Borgmoeren nog niet vast.**

   Maak de Buis van de Zitting (6) op dezelfde manier aan het Voorste Been (7) vast.

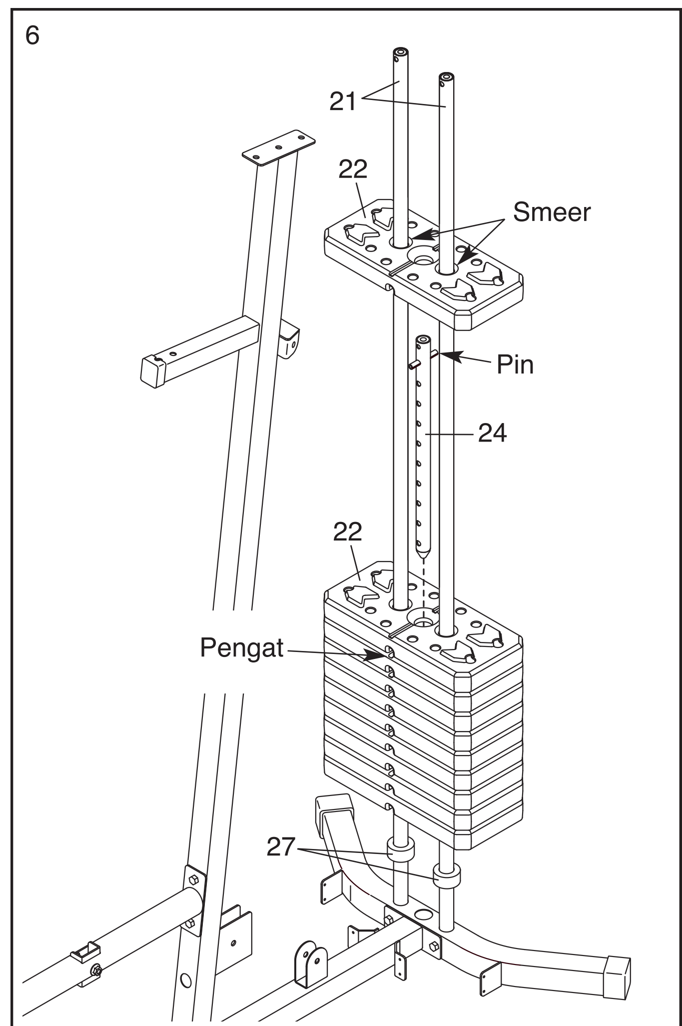


6. Schuif twee Gewichtbumpers (27) op de Gewichtsgeleiders (21).

   Draai negen Gewichten (22) zodanig dat de pengaten aan de onderkant zitten zoals afgebeeld. Schuif de Gewichten op de Gewichtsgeleiders (21).

   Steek de Gewichtsselector (24) in de negen Gewichten (22). **Zorg ervoor dat de Pen op de Gewichtsselector geplaatst is zoals afgebeeld.**

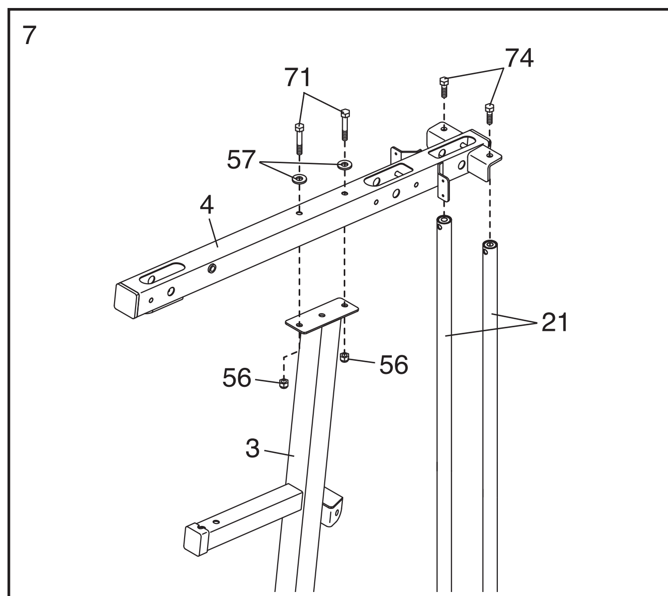
   Smeer wat van het meegeleverde vet in de aangegeven gaten in het laatste Gewicht (22). Schuif dan het Gewicht op de Gewichtsgeleiders (21).



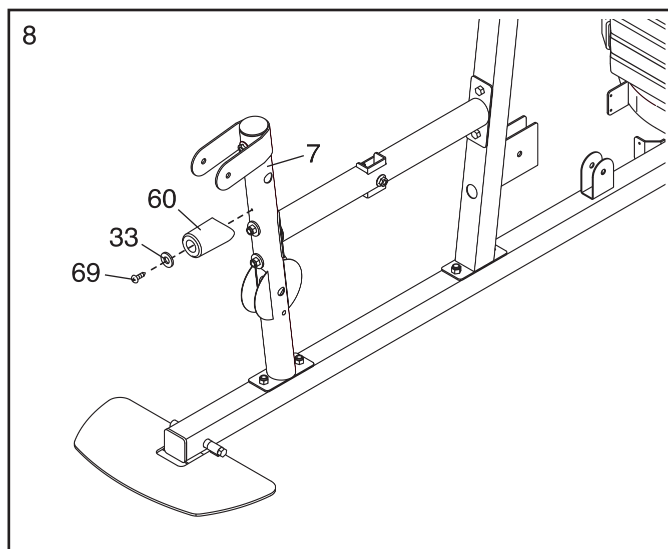
7. Maak het Bovenste Onderstel (4) op de Staander (3) vast met de twee M10 x 67mm Bouten (71), twee M10 Tussenringen (57), en twee M10 Borgmoeren (56). **Maak de Borgmoeren nog niet vast.**

   Maak het Bovenste Onderstel (4) op de Gewichtsgeleiders (21) vast met twee M10 x 25mm Bouten (74). **Draai de Bouten nog niet vast.**

   Zie montage stap 2 tot en met stap 7. Draai de M10 Borgmoeren (56) en de M8 Borgmoeren (58) vast.

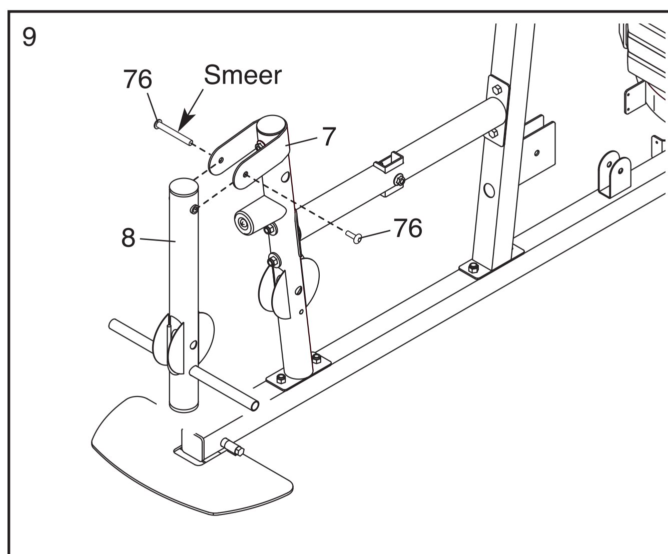


8. Maak de Beenbumper (60) aan het Voorste Been (7) vast met een M4 x 20mm Zelftappende Schroef (69) en een M4 Tussenring (33). **Zorg ervoor dat het uiteinde van de Beenbumper naar boven wijst.**



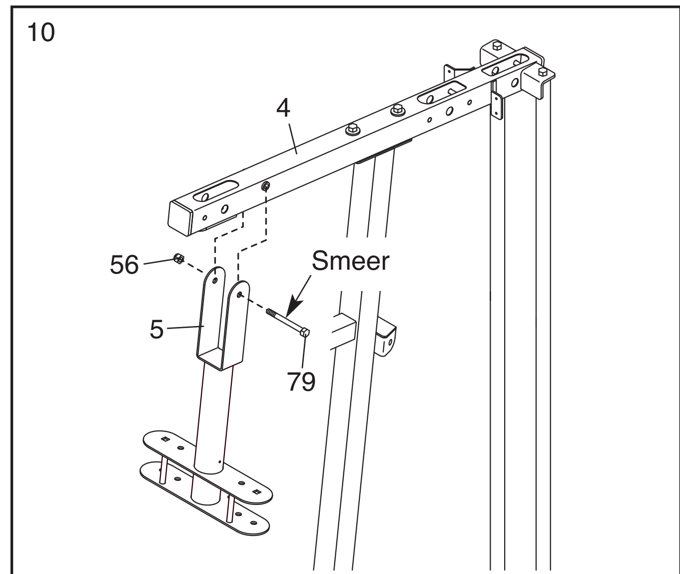
9. Smeer wat vet op een M10 x 64mm Bout (76).

   Maak de Beenburl (8) aan het Voorste Been (7) vast met de M10 x 64mm Boutset (76). **Zorg dat de cilinder van de Boutset door beide kanten van de beugel op het Voorste Been gestoken is.**



10. Smeer wat vet op een M10 x 77mm Bout (79).

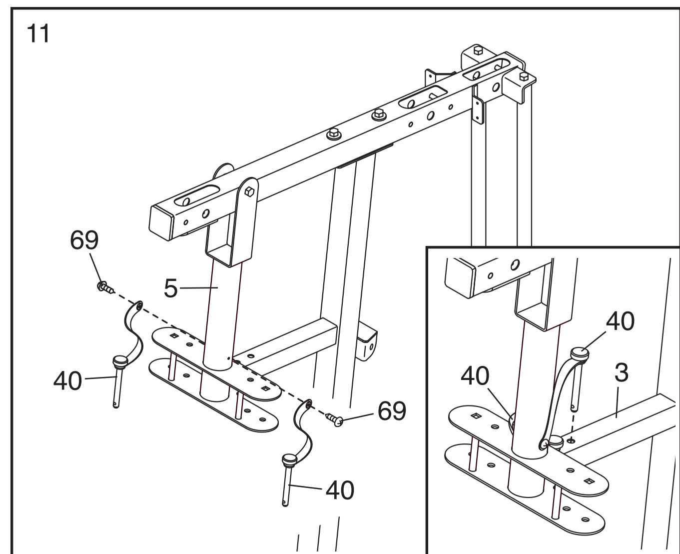
Maak het Draaionderstel (5) aan het Bovenste Onderstel (4) vast met de M10 x 77mm Bout (79) en een M10 Borgmoer (56). **Maak de Borgmoer niet te vast. Het Draaionderstel moet makkelijk kunnen draaien**



Montage van de Arm

11. Maak de twee Armpennen (40) aan het Draaionderstel (5) vast met twee M4 x 20mm Zelftappende Schroeven (69).

Zie de inzet-tekening. Steek de Armpennen (40) in de aangegeven gaten in de Staander (3).



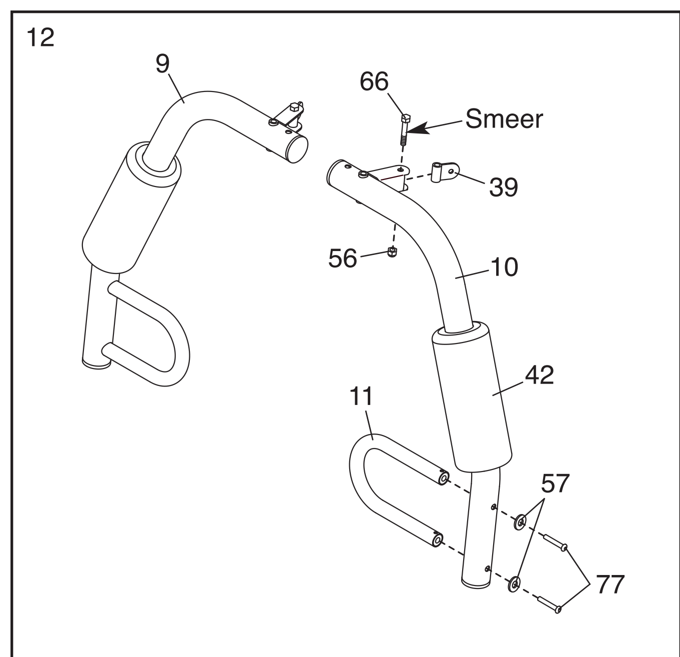
12. Smeer wat vet op een M10 x 51mm Bout (66).

Maak een Draaikabel (39) aan de Linker Arm (10) vast met de M10 x 51mm Bout (66) en een M10 Borgmoer (56). **Maak de Borgmoer nog niet te vast. De Draaikabel moet vrij kunnen draaien.**

Maak een Groot Schuimrubber Kussen (42) aan de binnenkant nat met zeepwater. Schuif het Groot Schuimrubber Kussen op de Linker Arm (10).

Maak een Handvat (11) aan de Linker Arm (10) vast met twee M10 x 25mm Schroeven met Ronde Kop (77) en twee M10 Tussenringen (57).

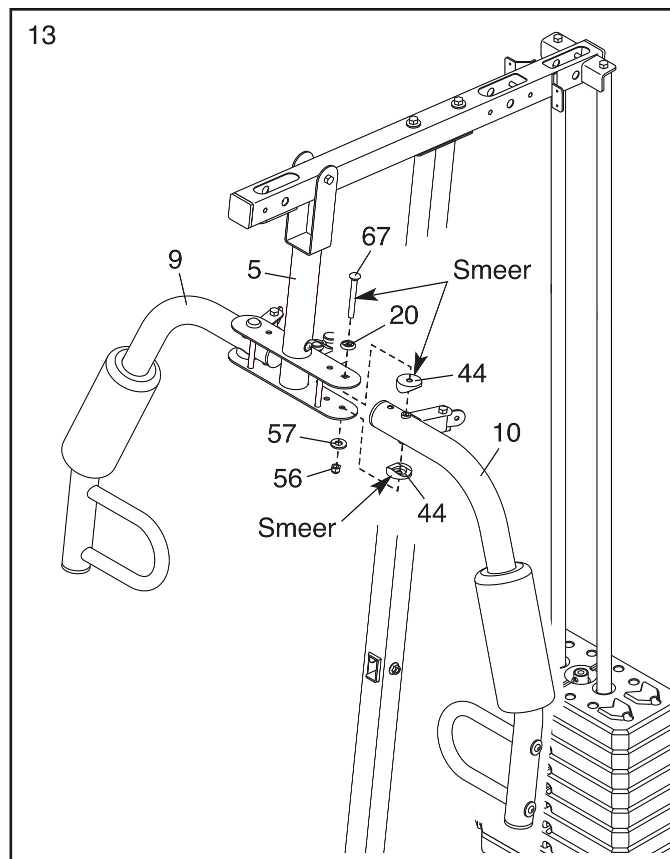
Maak de Rechter Arm (9) op dezelfde manier vast.



13. Smeer wat vet op een M10 x 86mm Draagbout (67) en twee Armhulzen (44).

    Maak de Linkerarm (10) aan het Draaionderstel (5) vast met de M10 x 86mm Draagbout (67), een Huls van de Draagbout (20), de twee Armhulzen (44), een M10 Tussenring (57), en een M10 Borgmoer (56). **Maak de Borgmoer nog niet te vast. De Linker Arm moet vrij kunnen draaien.**

    Maak de Rechter Arm (9) op dezelfde manier aan het Draaionderstel (5) vast.



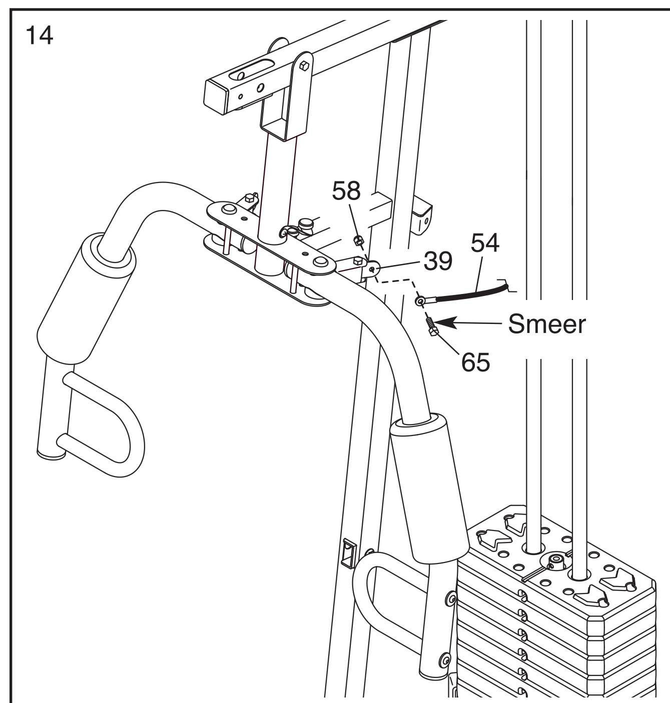
Montage van de Kabel

14. **Raadpleeg het DIAGRAM VAN DE KABEL op pagina 24 om de kabels tijdens het monteren te kunnen onderscheiden.**

    Zoek naar de Armkabel (54).

    Smeer wat vet op een M8 x 22mm Schouderbout (65).

    Maak de Armkabel (54) aan de linker Draaikabel (39) vast met de M8 x 22mm Schouderbout (65) en een M8 Borgmoer (58).

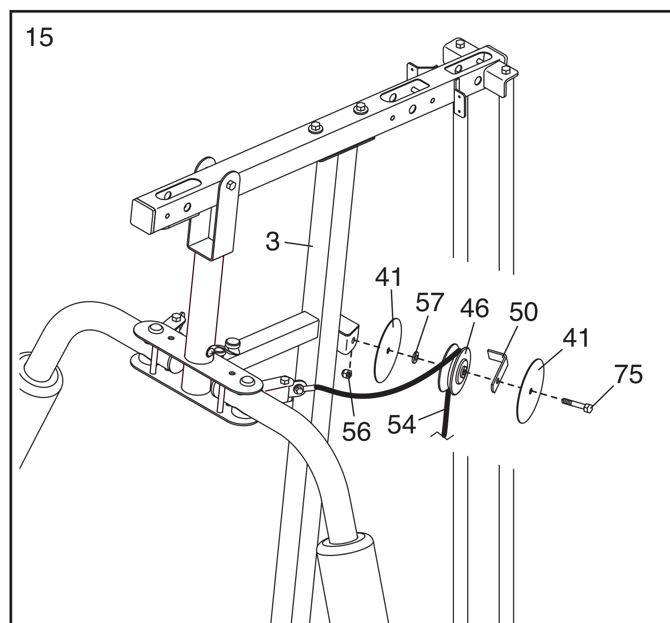


15. Zoek naar de twee V-katrollen (46), de negen Dikke Katrollen (niet afgebeeld), en de twee Dunne Katrollen (niet afgebeeld).

Leg de Armkabel (54) over een V-katrol (46).

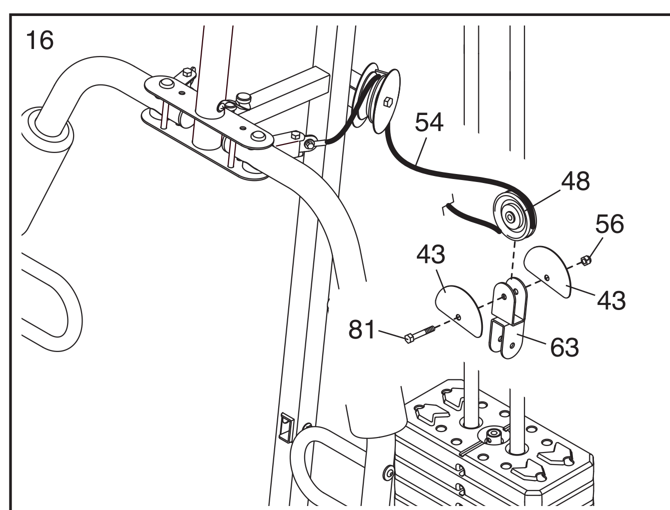
Maak de V-katrol (46), een Grote Kabelklem (50), twee Beschermingsplaten (41), en een M10 Tussenring (57) aan de Staander (3) vast met een M10 x 63mm Bout (75) en een M10 Borgmoer (56).

Zorg ervoor dat de Grote Kabelklem (50) zodanig gedraaid is om de Armkabel (54) in de gleuf van de V-katrol (46) te houden.



16. Leg de Armkabel (54) rond de Dikke Katrol (48).

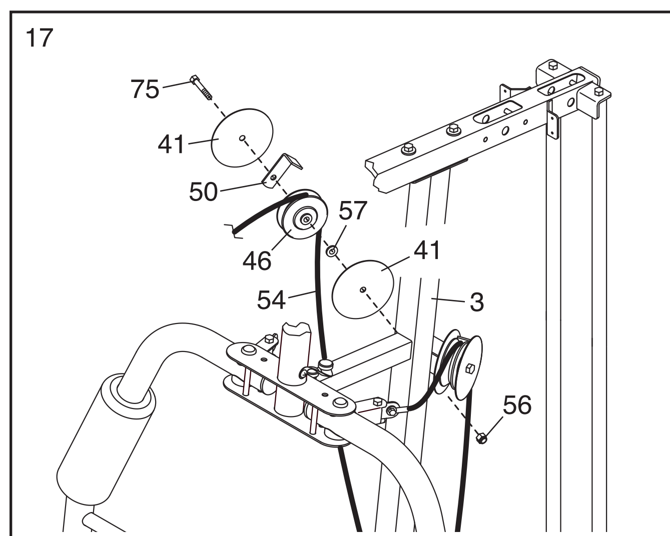
Maak de Dikke Katrol (48) en twee Halve Beschermingsplaten (43) aan een Dubbele U-beugel (63) vast met een M10 x 46mm Bout (81) en een M10 Borgmoer (56). **Zorg ervoor dat de Halve Beschermingsplaten aan de buitenkant van de Dubbele U-beugel zitten zoals afgebeeld.**



17. Leg de Armkabel (54) over een V-katrol (46).

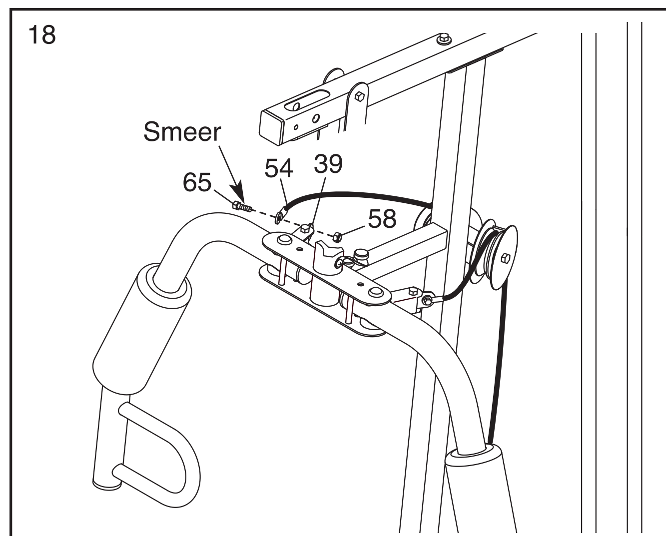
Maak de V-katrol (46), een Grote Kabelklem (50), twee Beschermingsplaten (41), en een M10 Tussenring (57) aan de Staander (3) vast met een M10 x 63mm Bout (75) en een M10 Borgmoer (56).

Zorg ervoor dat de Grote Kabelklem (50) zodanig gedraaid is om de Armkabel (54) in de gleuf van de V-katrol (46) te houden.



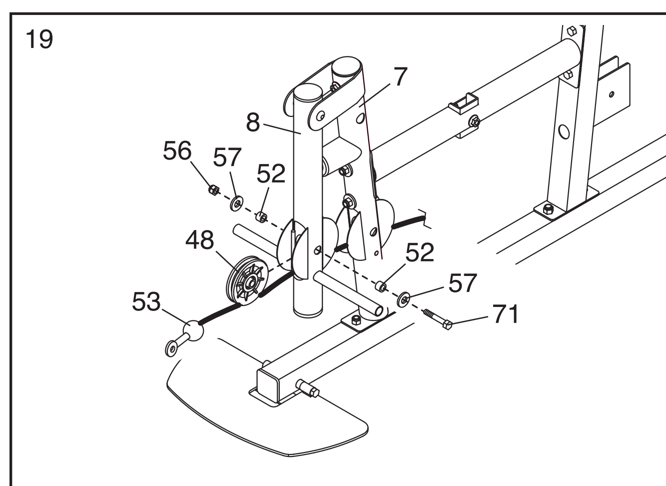
18. Smeer wat vet op een M8 x 22mm Schouderbout (65).

    Maak de Armkabel (54) aan de rechter Draaikabel (39) vast met de M8 x 22mm Schouderbout (65) en een M8 Borgmoer (58).

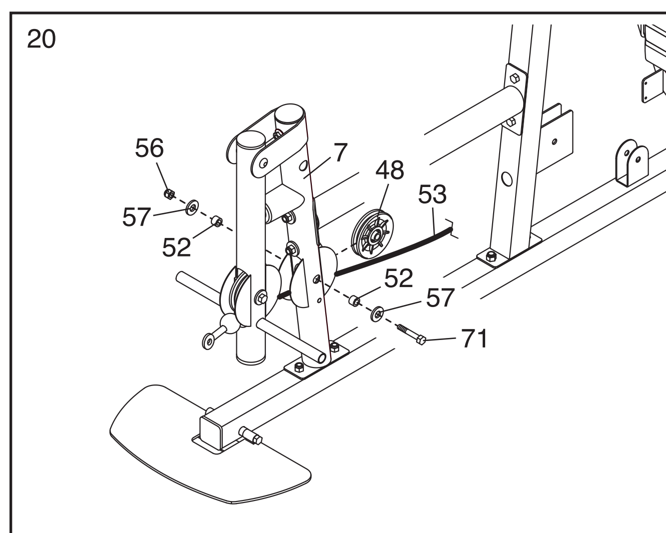


19. **Zoek naar de Onderste Kabel (53).** Leg de Onderste Kabel door de Beencurl (8) en het Voorbeen (7).

    Maak een Dikke Katrol (48) aan de binnenkant van de Beencurl (8), boven de Onderstel Kabel (53), vast met een M10 x 67mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 13mm Tussenstukken (52), en een M10 Borgmoer (56).

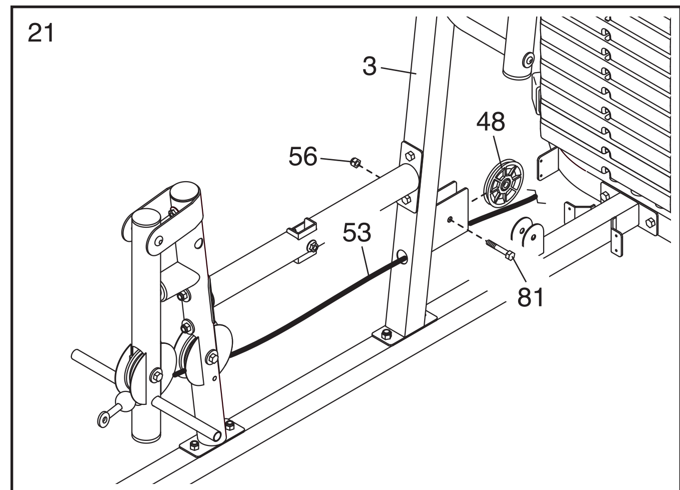


20. Maak een Dikke Katrol (48) aan de binnenkant van het Voorbeen (7), boven de Onderste Kabel (53), vast met een M10 x 67mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 13mm Tussenstukken (52), en een M10 Borgmoer (56).



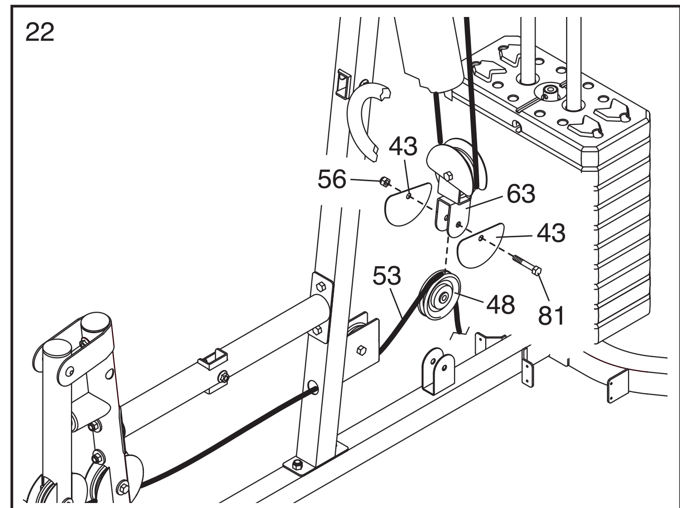
21. Leg de Onderste Kabel (53) door de Staander (3) en onder een Dikke Katrol (48).

    Maak de Dikke Katrol (48) aan de binnenkant van de Staander (3) vast met een M10 x 46mm Bout (81) en een M10 Borgmoer (56).



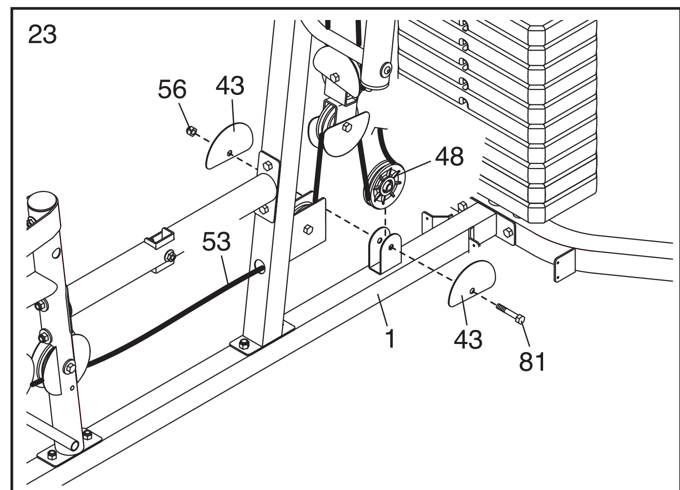
22. Leg de Onderste Kabel (53) over een Dikke Katrol (48).

    Maak de Dikke Katrol (48) en twee Halve Beschermingsplaten (43) aan de Dubbele U-beugel (63) vast met een M10 x 46mm Bout (81) en een M10 Borgmoer (56). **Zorg ervoor dat de Halve Beschermingsplaten aan de buitenkant van de Dubbele U-beugel zitten zoals afgebeeld.**



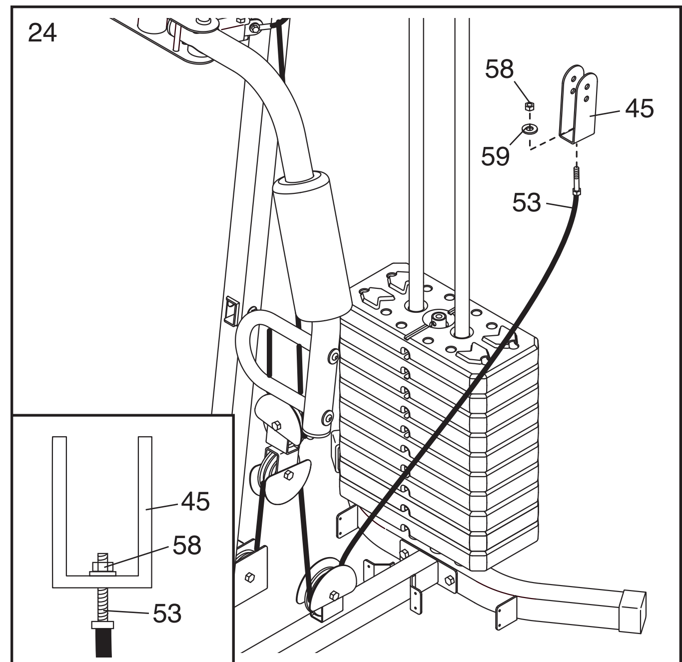
23. Leg de Onderste Kabel (53) onder een Dikke Katrol (48).

    Maak de Dikke Katrol (48) en twee Halve Beschermingsplaten (43) aan de Basis (1) vast met een M10 x 46mm Bout (81) en een M10 Borgmoer (56). **Zorg ervoor dat de Halve Beschermingsplaten aan de buitenkant van de beugel zitten zoals afgebeeld.**



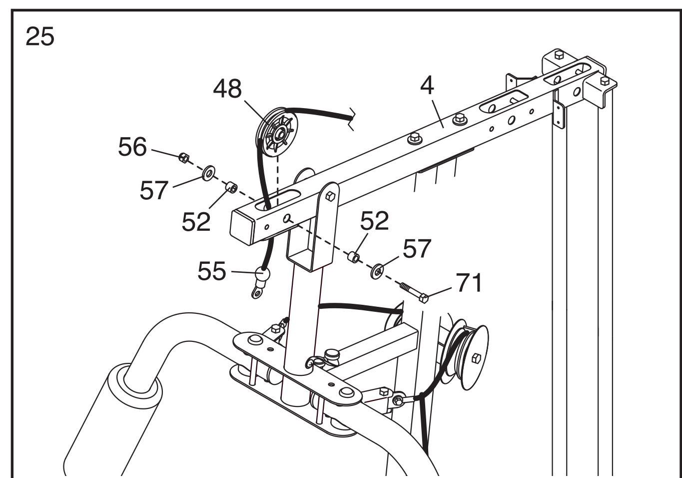
24. Maak de Onderste Kabel (53) aan de U-beugel (45) vast met een M8 Tussenring (59) en een M8 Borgmoer (58).

Zie de inzet-tekening. Draai de M8 Borgmoer (58) nog niet te vast. De borgmoer mag slechts zover op het uiteinde van de Onderste Kabel (53) worden vastgedraaid dat alleen twee slagen van de schroefdraad boven de Borgmoer zichtbaar zijn.



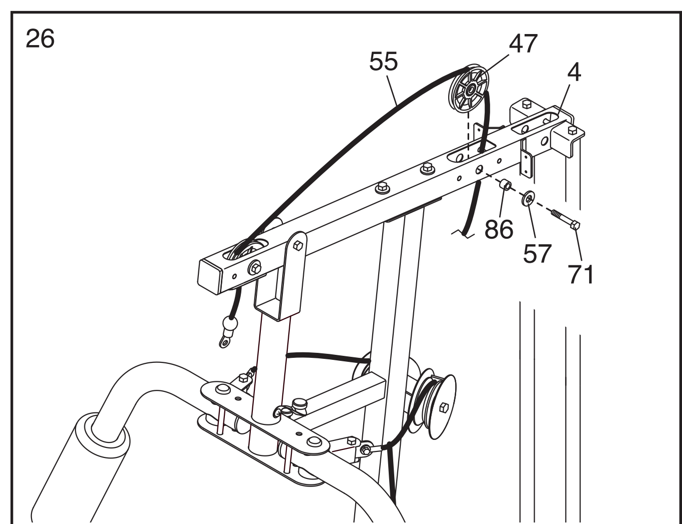
25. **Zoek naar de Bovenste Kabel (55).** Leg de Bovenste Kabel naar boven door het Bovenste Onderstel (4) en over een Dikke Katrol (48).

Maak de Dikke Katrol (48) aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel (4) vast met een M10 x 67mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 13mm Tussenstukken (52), en een M10 Borgmoer (56).



26. Leg de Bovenste Kabel (55) over een Dunne Katrol (47) en naar onderen door het Bovenste Onderstel (4).

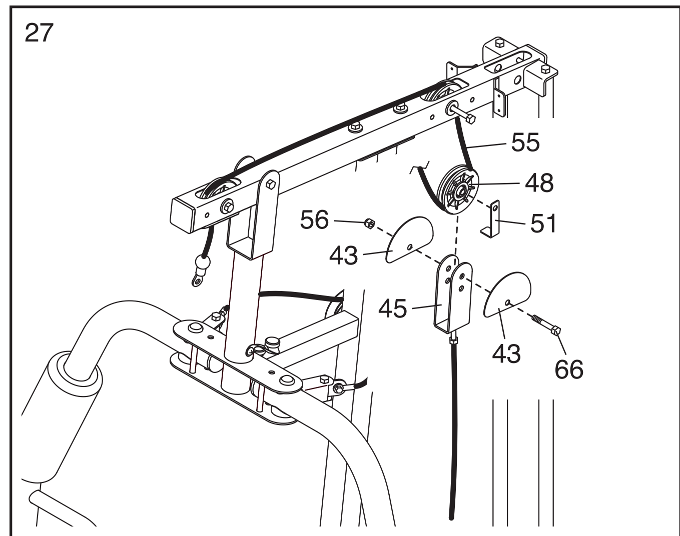
Maak de Dunne Katrol (47) aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel (4) vast met een M10 x 67mm Bout (71), een M10 Tussenring (57), en een 11mm Tussenstuk (86). **Zorg ervoor dat de Dunne Katrol niet uit het Bovenste Onderstel valt terwijl u stap 27 en 28 voltooit**



27. Leg de Bovenste Kabel (55) onder een Dikke Katrol (48).

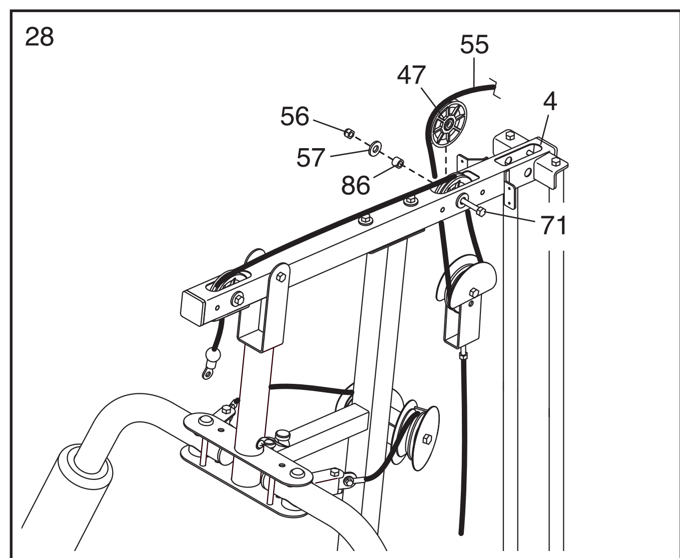
Maak de Dikke Kartol (48), een Kleine Kabelklem (51), en twee Halve Beschermingsplaten (43) aan het bovenste gat in de U-beugel (45) vast met een M10 x 51mm Bout (66) en een M10 Borgmoer (56).

Zorg ervoor dat de Kleine Kabelklem (51) zodanig gedraaid is om de Bovenste Kabel (55) in de gleuf van de Dikke Katrol (48) te houden en dat de Halve Beschermingsplaten (43) aan de buitenkant van de U-beugel (45) zitten.



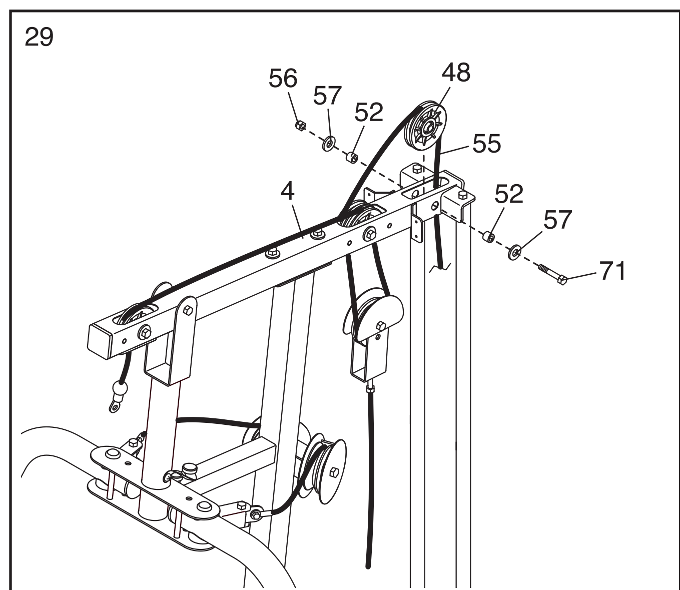
28. Leg de Bovenste Kabel (55) naar boven door het Bovenste Onderstel (4) en over een Dunne Katrol (47).

Maak de Dunne Katrol (47) aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel (4) vast met de M10 x 67mm Bout (71) die in stap 26 gebruikt werd, een 11mm Tussenstuk (86), een M10 Tussenring (57), en een M10 Borgmoer (56).



29. Leg de Bovenste Kabel (55) over een Dikke Katrol (48) en naar onderen door het Bovenste Onderstel (4).

Maak de Dikke Katrol (48) aan de binnenkant van het Bovenste Onderstel (4) vast met een M10 x 67mm Bout (71), twee M10 Tussenringen (57), twee 13mm Tussenstukken (52), en een M10 Borgmoer (56).

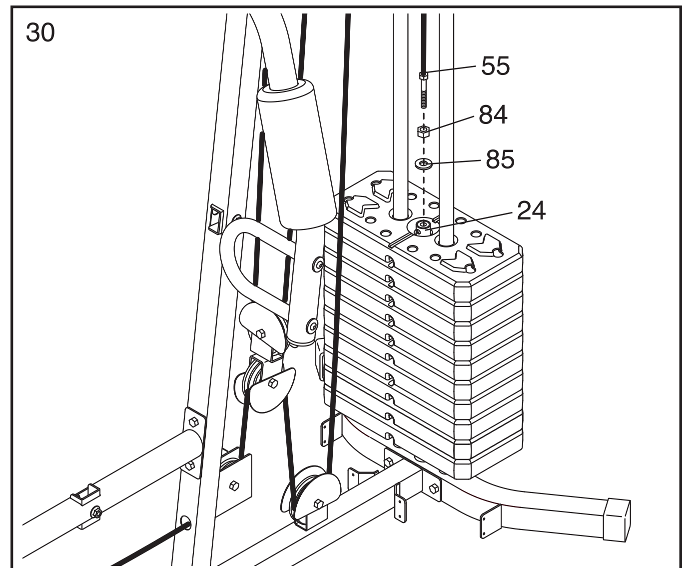


30. Draai een M12 Moer (84) helemaal op de Bovenste Kavel (55).

    Plaats een Grote Tussenring (85) bovenop de Gewichtsselector (24).

    Draai de Bovenste Kabel (55) in de Gewichtsselector (24) totdat de kabels strak staan.

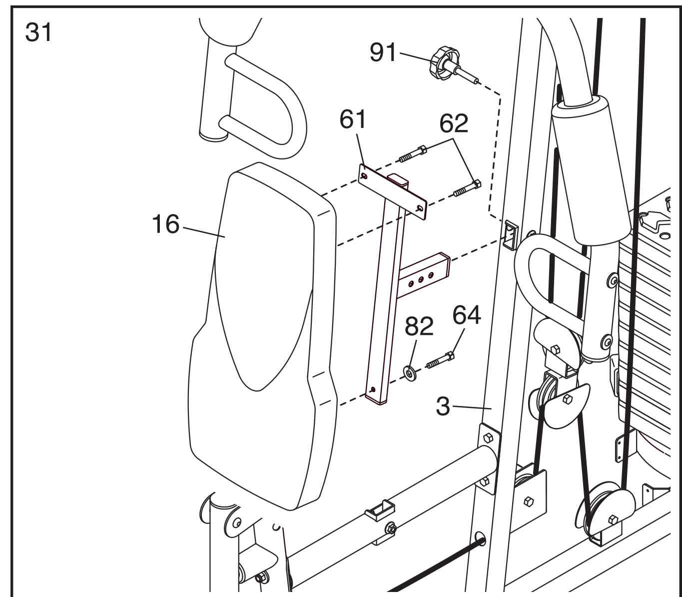
    Draai de M12 Moer (84) tegen het Grote Tussenring (85) vast.



Montage van de Zitting

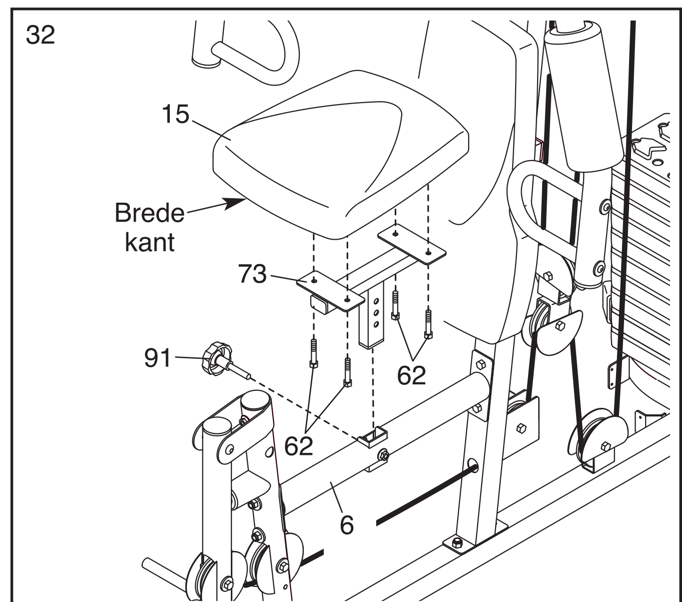
31. Maak de Rugleuning (16) aan het Onderstel van de Rugleuning (61) vast met twee M6 x 16mm Schroeven (62), een M6 x 32mm Schroef (64), en een M6 Tussenring (82).

    Steek het Onderstel van de Rugleuning (61) in de Staander (3) en draai een Lange Knop (91) in de Staander en in een van de gaten in het Onderstel van de Rugleuning.



32. Maak de Zitting (15) in het Onderstel van de Zitting (73) vast met vier M6 x 16mm Schroeven (62).

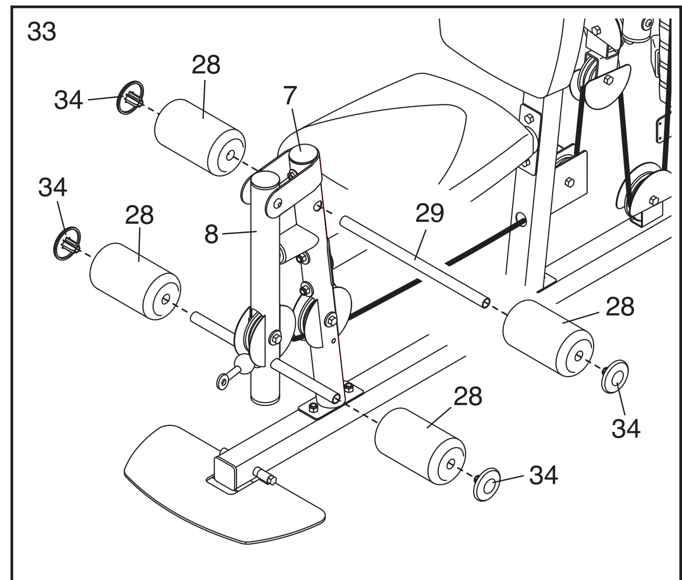
    Steek het Onderstel van de Zitting (73) in de Buis van de Zitting (6) en draai de Lange Knop (91) in de Buis van de Zitting en in een van de gaten in het Onderstel van de Zitting vast.



33. Steek de Buis van het Kussen (29) in het Voorste Been (7).

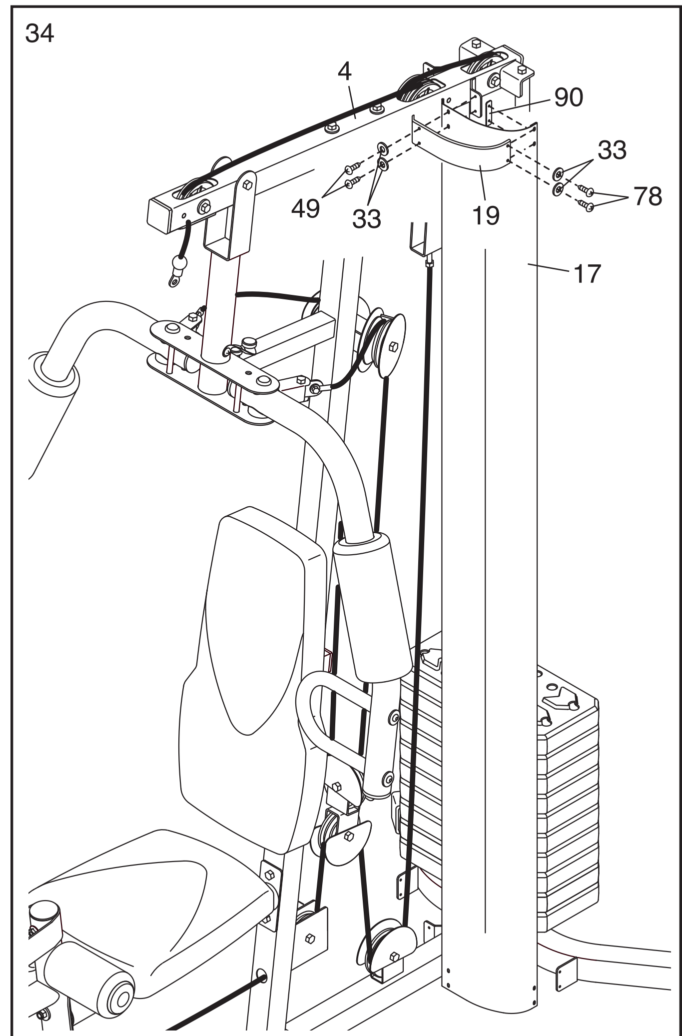
    Schuif een Klein Schuimrubber Kussen (28) op iedere uiteinde van de Buis voor het Kussen (29). Druk dan een Kussenkapje (34) in ieder Klein Schuimrubber Kussen.

    Schuif een Klein Schuimrubber Kussen (28) op ieder uiteinde van de Beencurl (8). Druk vervolgens een Kussenkapje (34) in ieder Klein Schuimrubber Kussen.



34. Maak een Steun van het Schild (19) en de bovenkant van het Linker Schild (17) vast aan de linkerkant van het Bovenste Onderstel (4) met twee M4,2 x 16mm Zelftappende Schroeven (49) en twee M4 Tussenringen (33). **Draai de Schroeven nog niet vast.**

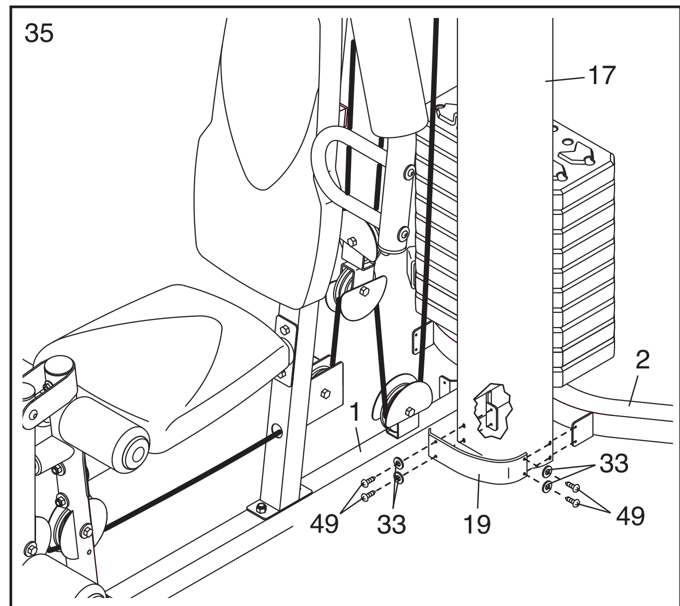
    Maak dan een Klem van het Schild (90) aan de bovenkant van het Linker Schild (17) en aan de Steun van het Schild (19) vast met twee M4 x 12mm Schroeven (78) en twee M4 Tussenringen (33). **Draai de Schroeven nog niet vast.**



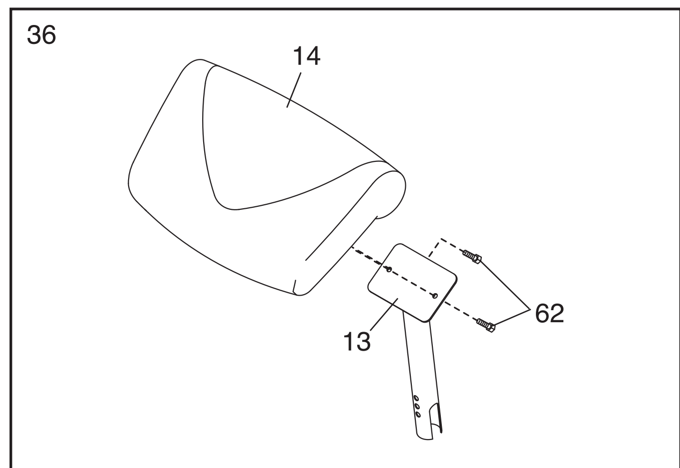
35. Maak een Steun van het Schild (19) en de onderkant van het Linker Schild (17) vast aan de Basis (1) en de Stabilisator (2) met vier M4,2 x 16mm Zelftappende Schroeven (49) en vier M4 Tussenringen (33). **Draai de Schroeven nog niet vast.**

Herhaal stap 34 en 35 om het Rechter Schild (niet afgebeeld) vast te maken.

Zie stap 34 en 35. Draai de M4,2 x 16mm Zelftappende Schroeven (49) en de M4 x 12mm Schroeven (78) vast.



36. Maak het Curlkussen (14) aan de Curlbuis (13) vast met twee M4 x 16mm Schroeven (62).



37. Zorg dat alle onderdelen goed vastgedraaid zijn. Het gebruik van de overblijvende onderdelen wordt in BIJSTELLEN op pagina 21 uitgelegd.

Trek een paar keer aan elke kabel om ervoor te zorgen dat de kabels soepel over de katrollen lopen voordat u het gewichtssysteem gebruikt. Wanneer een van de kabels niet soepel loopt, zoek dan het probleem op en kijk het probleem na.

BELANGRIJK: Als de kabels niet goed geïnstalleerd zijn, dan kunnen ze beschadigd raken wanneer zware gewichten gebruikt worden. Zie het DIAGRAM VAN DE KABEL op pagina 24 om te zien hoe de kabels moeten liggen. U moet de kabels strak leggen wanneer er speling in de kabels zit. Zie ONDERHOUD op pagina 25.

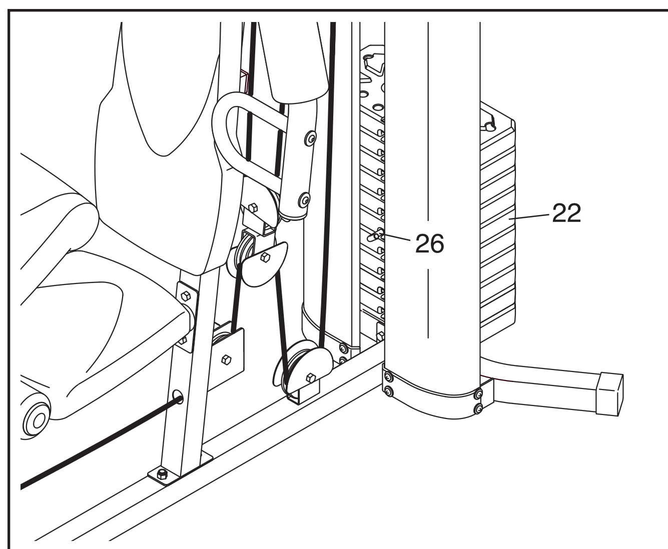
AFSTELLINGEN

Dit hoofdstuk beschrijft hoe u het gewichtssysteem kunt bijstellen. Zie de RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 26 voor belangrijke informatie over hoe u het meeste voordeel uit uw workout kunt halen. Raadpleeg ook de bijbehorende oefengids voor de juiste vorm van diverse oefeningen.

Zorg dat alle onderdelen telkens wanneer u gewichtssysteem gebruikt goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen meteen.

HOE DE GEWICHTSINSTELLING TE VERANDEREN

Steek de Gewichtspen (26) onder het gewenste Gewicht (22) om de instelling van de stapel gewichten te veranderen. Steek de Gewichtspin zodanig in dat het gebogen gedeelte tegen de stapel gewichten aan zit. Draai het gebogen gedeelte naar beneden.



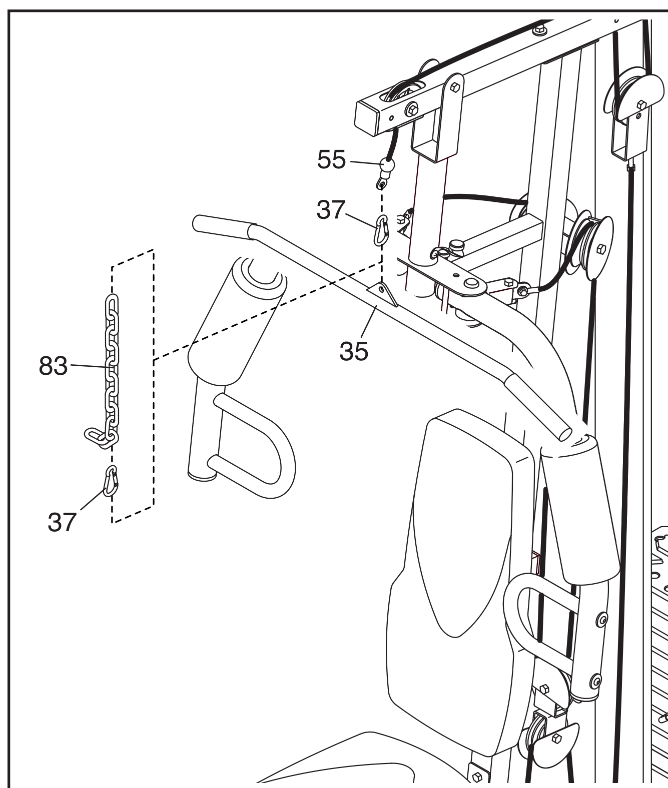
Let op: Het kan zijn dat door de kabels en katrollen de hoeveelheid weerstand van iedere oefenstation wat van de gewichtinstelling kan afwijken. Gebruik de GEWICHTSWEERSTAND-SCHEMA op pagina 23 om de bij benadering hoeveelheid weerstand van elk gewichtstation terug te vinden.

DE ACCESSORIES VAST TE MAKEN

Maak de Trekstang (35) aan de Bovenste Kabel (55) van de bovenste katrol oefenstation vast met een Kabelklem (37).

Maak voor sommige oefeningen de Ketting (83) tussen de Trekstang (35) en de Bovenste Kabel (55) vast met twee Kabelclips (37). **Stel de lengte van de Ketting tussen de Trekstang en de Bovenste Kabel zodanig bij dat de Trekstang startstand bevindt voor de uit te voeren oefening**

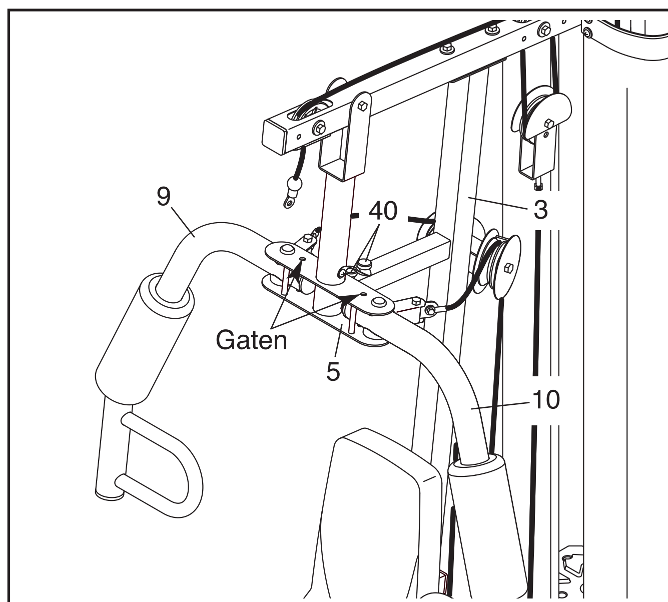
De Trekstang (35) of de Riem van het Handvat (niet afgebeeld) kan op dezelfde manier aan beide katrol oefenstations vastgemaakt worden.



DE ARMEN VERWISSELEN

Steek de Armpennen (40) in de gaten in de Staander (3) zoals afgebeeld om de Armen (9, 10) als vlinderarmen te gebruiken.

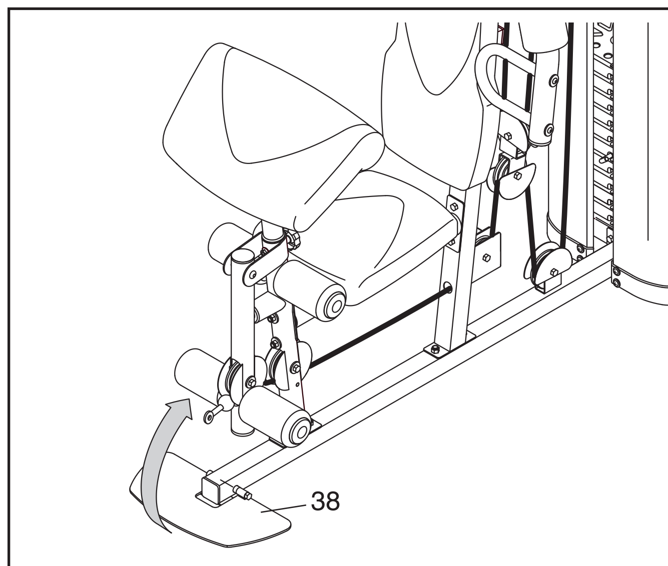
Steek de Armpennen (40) in de gaten in het Draaionderstel (5) en in de Armen (9, 10) om de Armen als drukarmen te gebruiken.



DE VOETPLAAT VERWISSELEN

Draai de Voetplaat (38) omhoog om de Voetplaat als een voetsteun te gebruiken terwijl u het onderste katrol oefenstation gebruikt.

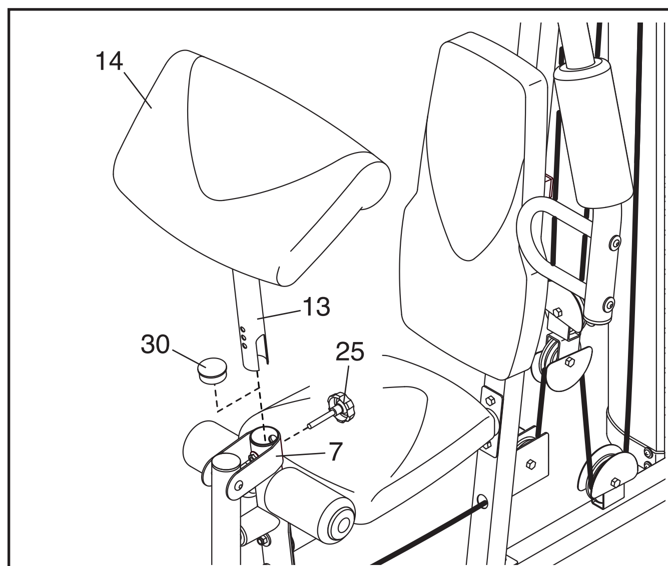
Draai de Voetplaat (38) naar beneden totdat deze plat op de vloer rust wanneer u de Voetplaat niet als voetsteun gebruikt.



HET CURLKUSSEN TE GEBRUIKEN

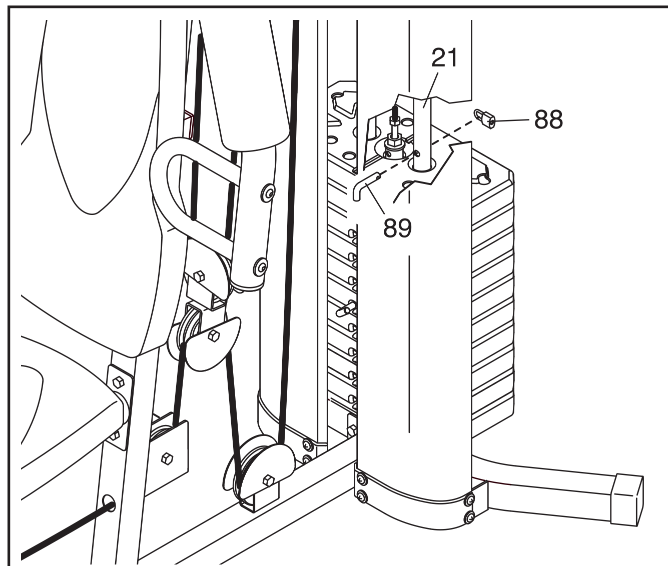
Verwijder eerst het 50mm Rond Binnenkapje (30) uit het Voorste Been (7) om het Curlkussen (14) te gebruiken. Steek de Curlbuis (13) in het Voorste Been en maak deze met de Korte Knop (25) goed vast.

Bij het uitvoeren van een oefening waarvoor het Curlkussen (14) niet nodig is, verwijdert u het Curlkussen en steekt u het 50mm Rond Binnenkapje (30) weer in het Voorste Been (7). Berg het Curlkussen apart van het gewichtssysteem op.



DE STAPEL GEWICHTEN TE VERGRENDELEN

Steek de Vergrendelpen (89) door een van de Gewichtsgeleiders (21), en maak het Slot (88) op de Vergrendelpen vast om de stapel gewichten te vergrendelen.



GEWICHTSWEERSTANDSCHEMA

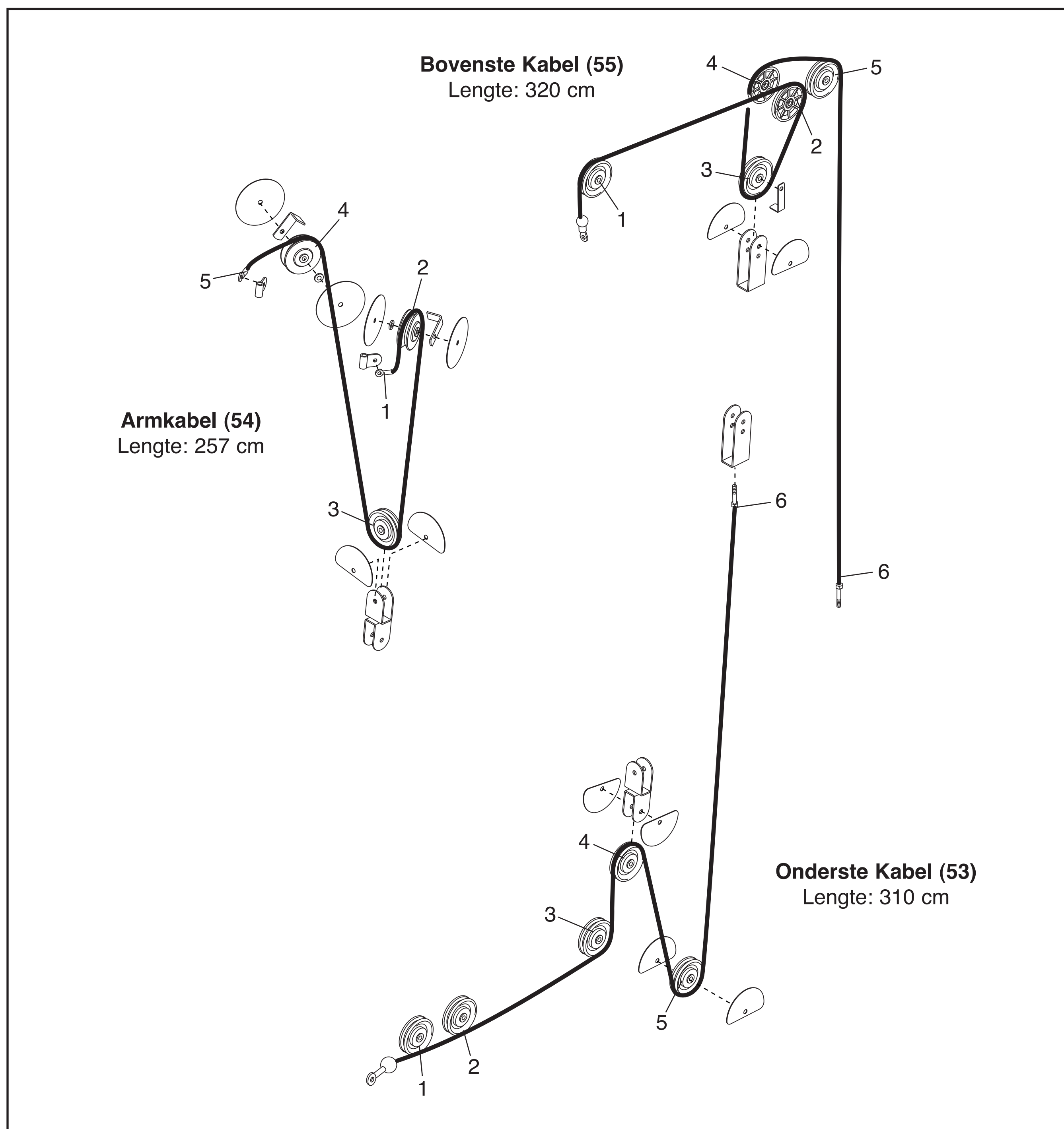
Raadpleeg de tekeningen hieronder om de kleine onderdelen voor de montage te herkennen. De getallen aan de linkerkolom verwijzen naar de 12.5-lb. gewichten. **Aandacht: sommige kleine onderdelen zijn al vooraf gemonteerd. Als een onderdeel zich niet in de hardwareset bevindt, controleert u of deze al vooraf is gemonteerd.**

GEWICHT	LINDER ARM (lbs.)	DRUK-FIGUUR (lbs.)	KATROL BOVEN (lbs.)	BEENONT WIKKELAAR (lbs.)	KATROL ONDER (lbs.)
1	19	53	22	63	57
2	24	78	36	104	84
3	32	100	53	132	112
4	40	116	64	153	140
5	44	140	79	180	173
6	50	165	93	201	198
7	57	190	107	239	227
8	65	218	118	276	259
9	74	240	131	303	288
10	79	276	145	330	320

1 Britse pond (454 gram) = 0.45 kg

KABELDIAGRAMMEN

Het schema hieronder geeft de juiste route van de kabels aan. De getallen in elke tekening tonen de juiste route voor die kabel. Gebruik het schema om ervoor te zorgen dat de kabels en de kabelgeleiders op de juiste manier zijn gemonteerd. Indien de kabels of de kabelgeleiders niet op de juiste zijn gemonteerd, zal het krachtstation niet juist functioneren en zal er schade optreden. **Zorg dat de kabelgeleiders de kabels niet aanraken of binden.**



ONDERHOUD

Zorg dat alle onderdelen elke keer dat u het gewichtsysteem gebruikt goed vastzitten. Vervang versleten onderdelen meteen. Gebruik een vochtige doek met een zacht, niet agressief schoonmaakmiddel om het gewichtsysteem schoon te maken; **gebruik geen oplosmiddelen.**

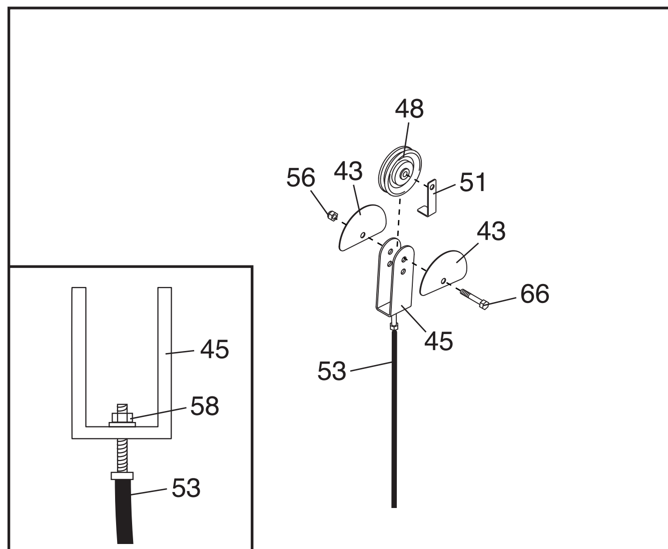
DE KABELS VAST TE MAKEN

Geweven kabel, het type kabel dat op het gewichtssysteem gebruikt wordt, kan wat uitrekken wanneer deze voor de eerste keer gebruikt wordt. Als er wat speling in de kabels zit voordat de weerstand gevoeld wordt dan moet de kabel strak getrokken worden. Steek eerst de gewichtspin in het midden van de stapel gewichten om de kabels strak te trekken. Speling op de kabels kan op verschillende manieren opgeheven worden:

Zie de inzet-tekening. Draai de M8 Borgmoer (58) die het uiteinde van de Onderste Kabel (53) met de U-beugel (45) verbindt vast.

Verwijder de M10 Borgmoer (56) en de M10 x 51mm Bout (66) uit de twee Halve Beschermingsplaten (43), de U-beugel (45), de Kleine Kabelklem (51), en de Dikke Katrol (48).

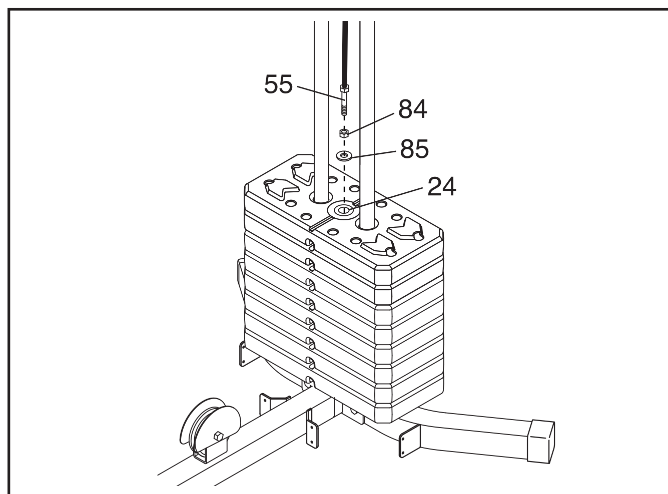
Maak de Dikke Katrol (48), Kleine Kabelklem (51), en Halve Beschermingsplaten (43) vast aan het andere gat in de U-beugel (45). **Zorg ervoor dat de Kleine Kabelklem in de goede stand zit en dat de Onderstel Kabel (53) en de Dikke Katrol goed lopen.**



Draai de M12 Moer (84) van de Bovenste Kabel (55) los.

Draai de Bovenste Kabel (55) in de Gewichtskiezer (24) vast totdat de Bovenste Kabel strak staat.

Draai dan de M12 Moer (84) weer vast tegen het Grote Tussenring (85).



Draai de kabels niet te vast aan. Als de kabels te vast zijn aangedraaid dan wordt het bovenste gewicht van de stapel gewichten opgetild. Als een kabel vaak uit de katrollen lijkt te glijden, kan deze gedraaid zijn. Haal de kabel uit de katrol en installeer deze opnieuw. Raadpleeg de omslag van deze handleiding wanneer de kabels vervangen moeten worden.

RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

VIER TYPEN STRETCHOEFENINGEN

Opmerking: een ‘herhaling’ is één complete reeks van een oefening, zoals een sit-up. Een ‘set’ is een reeks herhalingen.

Spieropbouw—Werk aan uw spieren tot hun maximale capaciteit en verhoog geleidelijk de intensiteit van uw oefening. Stel het intensiteitsniveau voor een individuele oefening als volgt in:
- Verander de hoeveelheid weerstand die wordt gebruikt
- Verander de hoeveelheid herhalingen of sets die worden uitgevoerd.

U moet zelf een hoeveelheid weerstand kiezen die juist voor u is. Begin met 3 sets van 8 herhalingen voor elke oefening die u uitvoert. Rust 3 minuten na elke set. Als u 3 sets van 12 herhalingen zonder problemen kunt voltooien, dan kunt u de hoeveelheid weerstand verhogen.

Toning—U kunt uw spieren vormgeven door ze en bescheiden hoeveelheid van hun capaciteiten te laten uitvoeren. Selecteer een bescheiden hoeveelheid weerstand en verhoog het aantal herhalingen in elke set. Voltooi zoveel mogelijk sets van 15 tot 20 herhalingen als mogelijk is zonder dat u zich onprettig voelt. Rust 1 minuut na elke set. Werk aan uw spieren door meer sets te voltooien in plaats van het gebruik van meer weerstand.

Gewichtverlies—Om gewicht te verliezen, selecteert u een lage hoeveelheid weerstand en verhoogt u het aantal herhalingen in elke set. Doe gedurende 20 tot 30 minuten oefeningen en rust maximaal 30 seconden tussen sets.

Kruislings trainen—Combineer krachttraining en aerobische oefening door dit type programma te volgen:
- Plan krachttrainingoefeningen op maandag, woensdag en vrijdag.
- 20 tot 30 minuten aerobische oefeningen op dinsdag en donderdag.
- Elke dag één volledige dag rust om uw lichaam tijd te geven weer op kracht te komen.

RICHTLIJNEN VOOR EEN TRAINING

Maak uzelf bekend met de apparatuur en leer de juiste vorm voor elke oefening. Bepaal zelf de juiste duur van elke oefening en het aantal herhalingen en sets dat u wilt voltooien. Ga voort op eigen snelheid en let goed op de signalen van uw lichaam. Elk oefeningenprogramma moet worden gevolgd door een rustdag.

Warming up—Start met strekken en lichte oefeningen gedurende 5 tot 10 minuten. Een warming-up zorgt dat u uw lichaamstemperatuur, hartslag en bloeddoorstroming verhoogt in voorbereiding op de training.

Oefeningen doen—Elk oefeningenprogramma dient 6 tot 10 verschillende oefeningen te bevatten. Selecteer oefeningen voor elke hoofdspiergroep en benadruk de gebieden die u het meest wilt ontwikkelen. Om uw oefeningenprogramma uit te balanceren en te variëren kunt u de oefeningen per programma wisselen.

Cooling down—Eindig met 5 tot 10 minuten stretchen. Strekken verhoogt de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de oefening voorkomen.

OEFENINGENVORM

Gebruik het volledige bewegingsbereik voor elke oefening en beweeg alleen de juiste lichaamsonderdelen. Voer de herhalingen in elke set soepel en zonder pauzeren uit. De startbeweging van elke herhaling moet ongeveer de helft duren van de terugkerende beweging van de oefening. Adem uit tijdens de startbeweging van elke herhaling en adem in bij de terugkerende beweging. Houd nooit uw adem in.

Rust een korte periode na elke set:
- Spieropbouw—Rust 3 minuten na elke set.
- Toning—Rust 1 minuut na elke set.
- Gewichtsverlies—Rust 30 seconden na elke set.

BLIJF GEMOTIVEERD

Voor motivatie houdt u een verslag bij van elk oefeningenprogramma. Schrijf de datum, de uitgevoerde oefeningen, de gebruikte weerstand en het aantal sets en herhalingen op. Noteer uw gewicht en belangrijkste lichaamsafmetingen elke maand. Om goede resultaten te bereiken dient u uw oefeningen een regelmatig en aangenaam onderdeel te maken van uw leven.

OEFENINGEN LOGBOEK

Maak kopieën van deze pagina en gebruik de kopieën om uw oefeningen te plannen en te noteren. Het plannen en noteren van oefeningen helpt om uw oefeningen een regelmatig en prettig onderdeel van uw leven te maken.

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

Kracht
Datum:
___/___/___

Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen	Oefening	Pond	Sets	Herhal-ingen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobic
Datum:
___/___/___

Oefening	Tijd	Afstand	Snelheid

OPMERKING

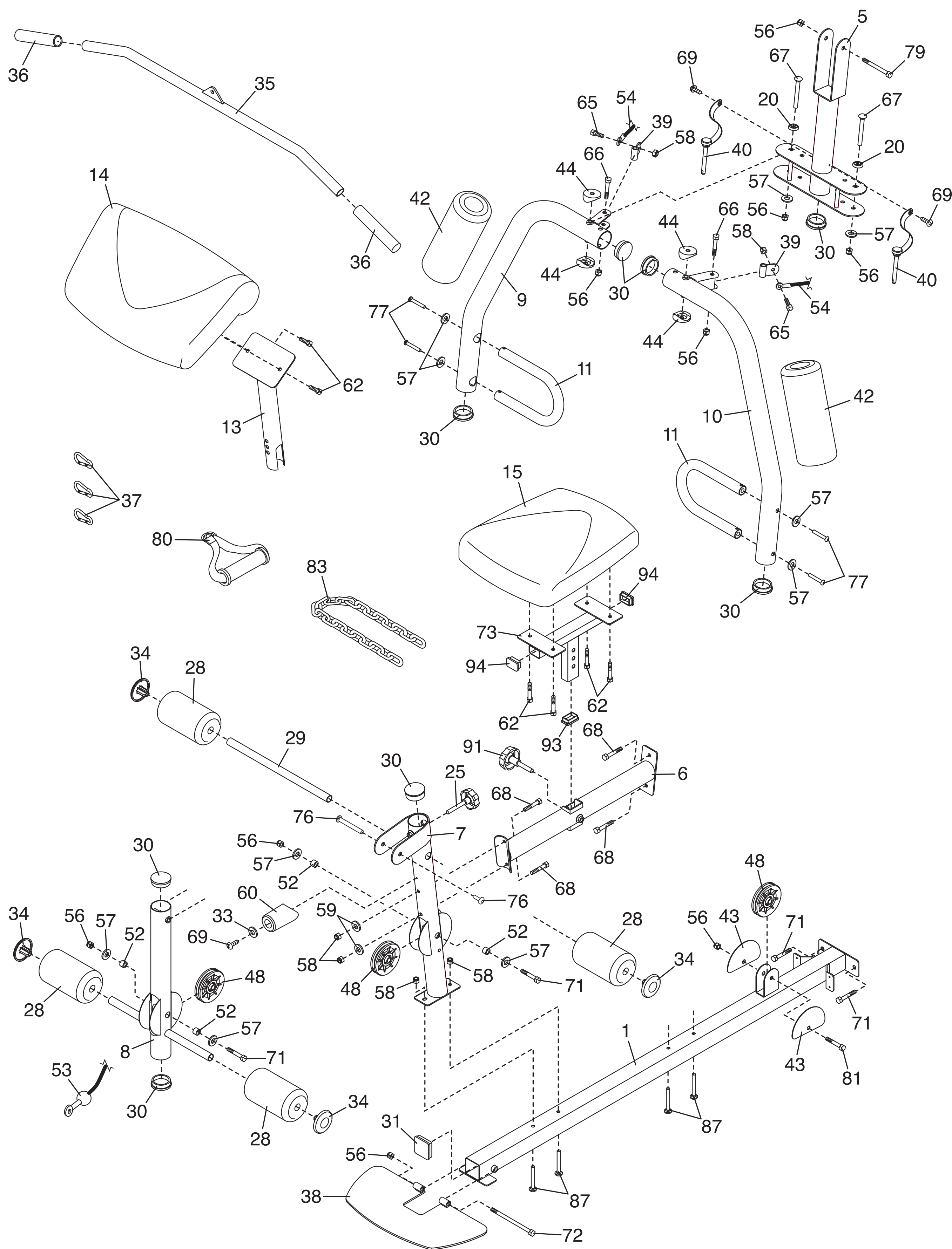
LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVSY30810.1

R1211A

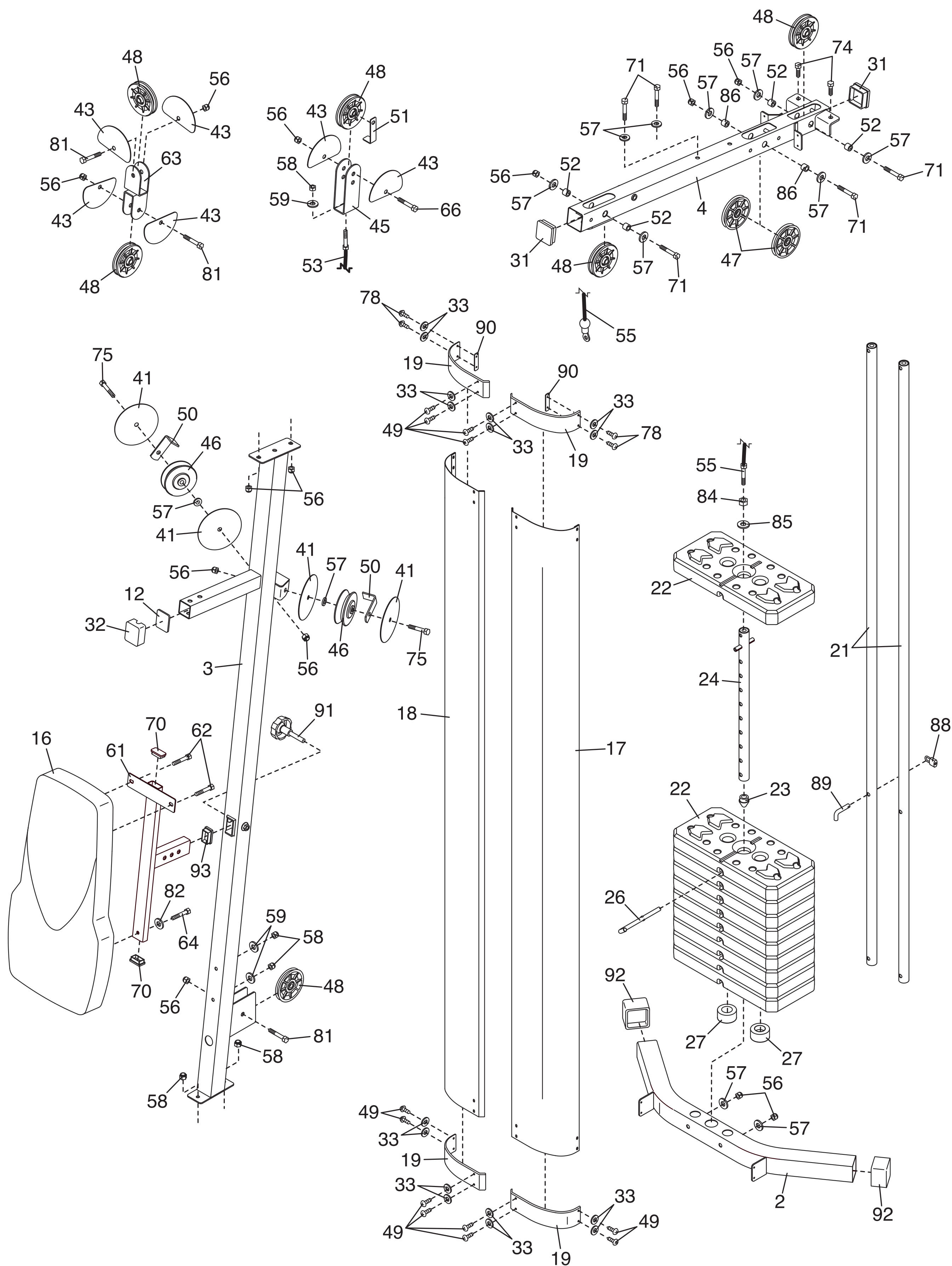
Nr.	Aant.	Beschrijving
1	1	Basis
2	1	Stabilisator
3	1	Staander
4	1	Bovenste Onderstel
5	1	Draaionderstel
6	1	Buis van de Zitting
7	1	Voorste Been
8	1	Beencurl
9	1	Rechter Arm
10	1	Linker Arm
11	2	Handvat
12	1	Vierkante Plaat
13	1	Curlbuis
14	1	Curlkussen
15	1	Zitting
16	1	Rugleuning
17	1	Linker Schild
18	1	Rechter Schild
19	4	Steun van het Schild
20	2	Huls van de Draagbout
21	2	Gewichtsgeleider
22	10	Gewicht
23	1	Gewichtselectorkap
24	1	Gewichtselector
25	1	Korte Knop
26	1	Gewichtspen
27	2	Gewichtsbumper
28	4	Klein Schuimrubber Kussen
29	1	Buis van het Kussen
30	8	50mm Rond Binnenkapje
31	3	50mm Vierkant Binnenkapje
32	1	38mm Vierkant Buitenkapje
33	17	M4 Tussenring
34	4	Kussenkapje
35	1	Trekstang
36	2	Handgreep
37	3	Kabelclip
38	1	Voetplaat
39	2	Draaikabel
40	2	Armpen
41	4	Beschermingsplaat
42	2	Groot Schuimrubber Kussen
43	8	Halve Beschermingsplaat
44	4	Armhuls
45	1	U-beugel
46	2	V-katrol
47	2	Dunne Katrol
48	9	Dikke Katrol
49	12	M4,2 x 16mm Zelftappende Schroef
50	2	Grote Kabelklem
51	1	Kleine Kabelklem
52	8	13mm Tussenstuk
53	1	Onderste Kabel
54	1	Armkabel
55	1	Bovenste Kabel
56	22	M10 Borgmoer
57	22	M10 Tussenring
58	11	M8 Borgmoer
59	5	M8 Tussenring
60	1	Beenbumper
61	1	Onderstel van de Rugleuning
62	8	M6 x 16mm Schroef
63	1	Dubbele U-beugel
64	1	M6 x 32mm Schroef
65	2	M8 x 22mm Schouderbout
66	3	M10 x 51mm Bout
67	2	M10 x 86mm Draagbout
68	4	M8 x 65mm Bout
69	3	M4 x 20mm Zelftappende Schroef
70	2	20mm x 40mm Binnenkapje
71	9	M10 x 67mm Bout
72	1	M10 x 130mm Bout
73	1	Onderstel van de Zitting
74	2	M10 x 25mm Bout
75	2	M10 x 63mm Bout
76	1	M10 x 64mm Boutset
77	4	M10 x 25mm Schroef met Ronde Kop
78	4	M4 x 12mm Schroef
79	1	M10 x 77mm Bout
80	1	Riem van het Handvat
81	4	M10 x 46mm Bout
82	1	M6 Tussenring
83	1	Ketting
84	1	M12 Moer
85	1	Grote Tussenring
86	2	11mm Tussenstuk
87	4	M8 x 63mm Draagbout
88	1	Slot
89	1	Vergrendelpen
90	2	Schildklem
91	2	Lange Knop
92	2	50mm Vierkant Buitenkapje
93	2	25mm x 40mm Dik Binnenkapje
94	2	25mm x 40mm Dun Binnenkapje
*	–	Gebruikershandleiding
*	–	Oefeningengids
*	–	Pakje Smeervet
*	–	Montagehulpstuk

Aandacht: deze technische gegevens kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen. *Deze onderdelen worden niet getoond.

GEDETAILLEERDE TEKENING A—Modelnr. WEEVSY30810.1 R1211A



GEDETAILLEERDE TEKENING B—Modelnr. WEEVSY30810.1 R1211A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Bekijk de omslag van deze handleiding voor het bestellen van vervangende onderdelen. Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u contact met ons opneemt:

- het modelnummer en het serienummer van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- de naam van het apparaat (raadpleeg de omslag van deze handleiding)
- het nummer van het onderdeel en de beschrijving (zie LIJST MET ONDERDELEN en GEDETAILLEERDE TEKENING aan het eind van deze handleiding)

Onderdeel Nr. 326045 R1211A